OTTOBRE 2018

GialloZafferano

la cucina nelle tue mani

18 idee per Halloween
divertenti e golose

5 contorni ricchi con i funghi



Scopette al guacamole



Mummia di zucca e patate

ORATA E BRANZINO
8 piatti sprint



Biscotti scheletro



Fragoline fantasmine

CUCINA CON NOI
NUOVI SUGHI PER LA PASTA



Con fonduta di crescenza di **Cristiana**



Con baccalà, ceci e pecorino di **Daniela**



Con cipolle rosse e acciughe di **Monica**

Rotolo ALLE CASTAGNE
step by step

IN EDICOLA IL 18 SETTEMBRE 2018

Anno 2 - N.9 - Mensile - oste Italiane S.p.A. – Sped. in A.P. – DL 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1 comma 1-Aut. MBPA/LO-NO/103/A.P./2018 -LO/MI
GRUPPO MONDADORI

Mariateresa Fiorenza
redazione web

Greta D'Angiolella
responsabile redazione web

Paolo Riosa
segreteria di redazione

Valentina Spotti
social media

Daniela Falsitta
giornalista

Simona Locatelli
cucina

Mauro Cominelli
giornalista

Manuel Saraceno
caposquadra veloce

Benvenuti in redazione

Finalmente è finita l'estate! È da mesi che mangiamo pomodori e melanzane, peperoni e zucchine, pesche e meloni, carni fredde e insalate di riso. Non dico che non siano buoni, freschi e piacevoli, ma dopo 3-4 mesi si sente l'esigenza di cambiare registro, di affrontare nuovi sapori e consistenze. Quindi via con funghi a go-go come nel Poster di pag. 62 o nel Preparo e congelo di pag. 76: fritti, trifolati o al forno sono sempre irresistibili. Sapori di montagna che si coniugano alla perfezione con il Menu green di pag. 82, ispirato alla cucina alpina. Perché dopo tanto mare (si spera) una boccata d'aria di montagna rigenera e rilassa. E dalla montagna arrivano anche le castagne, che questa volta vi proponiamo in versione salata, protagoniste del ripieno di uno squisito arrotolato di tacchino (pag. 102). E se nella tedesca Monaco si festeggia in questo periodo la birra con bevute colossali, noi, più raffinati, vi insegnamo come usarla in cucina in uno spumeggiante menu coniugato dal primo al dolce (pag. 56). Ottobre poi è anche tempo di zucca e tempo di Halloween, la festa Made in Usa che da anni sta spopolando anche da noi. Se a pag. 18 scoprirai come realizzare senza troppa fatica un perfetto Jack O'Lantern, nelle pagine successive ti faremo precipitare nel terrore. Abbiamo ideato 18 ricette per la notte delle streghe che semineranno il panico... Mummie, ragni, diavoli, scheletri, cimiteri, serpenti velenosi e occhi iniettati di sangue (ovviamente commestibili): incubi spaventosi che ti suggeriamo sia in versione dolce che salata. Tutto quello che serve per allestire una festa che rimarrà scolpita nella memoria dei tuoi bambini.

Mauro Cominelli, giornalista



Un autunno **romantico** e **gioioso** ti ridona serenità e il **peso forma**

Dopo un anno contrastato, finalmente i teporosi raggi di Giove ti scaldano il cuore e anche Venere ti sussurra dolci parole d'amore. Dunque, caro Bilancia, non stupirti se ti scoprirai cotto perso (e ricambiato) per qualche anima gemella di passaggio o pervaso da un senso di benevolenza trasversale, che ti farà apprezzare ogni attimo. E se negli ultimi mesi sei dimagrito o ingrassato per lo stress, ora il tuo corpo torna armonico. Non devi più "preoccuparti" di cosa e quanto mangiare per star bene, devi solo assecondare i tuoi desiderata alimentari. Puoi comprarti un fornetto ad hoc e sbizzarrirti con pizze fantasiose; rimpinzarti di clorofilla con golosi manicaretti vegetariani o fare un tuffo indietro nel tempo e riscoprire la cucina fusion, il cui nome ben rappresenta il tuo attuale sguardo sul mondo: sognante e spalancato. In linea con lo stato d'animo "inebriato" potresti approfondire la tue conoscenze in campo beverage con un piccolo corso su vini e liquori. O anche sulle birre speciali: agli agrumi, alle alghe e... persino all'assenzio. **S.B.**

in questo **numero**

ottobre

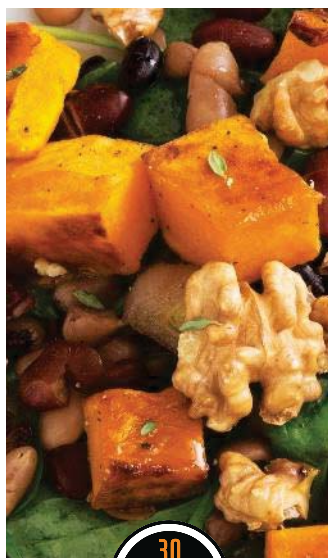


I numeri del mese:
LE NOSTRE CUCINE HANNO LAVORATO

5 kg
DI FUNGHI FRESCHI
tra porcini, finferli, piopparelli e chiodini

7 litri
DI BRODO VEGETALE PER LE CREME CON LE VERDURE

6 kg
DI PESCE
Inoltre abbiamo utilizzato 2 kg di zucca e 1 kg di mele



30 sfida a tre



38 trenta minuti



56 menu della domenica



Cucina Express

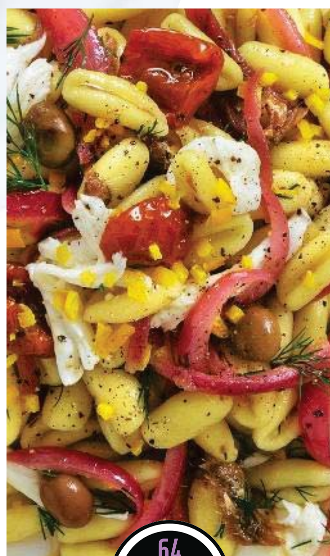


il poster di Giallo

FUNGHI PER CONTORNO

Fritti, in padella, allo spiedo, in carpaccio.... Tante idee per cucinare le prelibatezze d'autunno

62



64 tradizione ai fornelli



84 idee vegetariane

Giallo si conserva

Rubriche

Classico ma non troppo

Senza carne e pesce

Step by step

3 squadre

PER 3 MODI DI INTENDERE LA CUCINA: VELOCE, TRADIZIONALE E VEGETARIANA. CAPITANATE DAGLI ESPERTI DI GIALLO ZAFFERANO, SI CONTENDONO LA PREFERENZA DEI LETTORI. TE LE PRESENTIAMO

veloce è rock

Manuel Saraceno



Caposquadra **Manuel Saraceno** Sono passato dal rock alla cucina, cercando il suono giusto anche nei miei piatti.

Eleni Pisano Nel cuore porto un po' di Italia e un po' di Grecia, ma del cibo amo il linguaggio universale, che perfeziono di viaggio in viaggio.

Mauro Cominelli Rapido ed esperto, in cucina preferisco l'azione e ho la risposta giusta a ogni quesito sulle ricette.

Silvia Viganò Lo ammetto: posso mangiare tutto ciò che desidero senza ingrassare. Seguitemi se dolci e condimenti non vi spaventano.

Cinzia Campi Tante cose da fare e poco tempo per farle. Ecco in sintesi la mia vita, che richiede ricette veloci, ma con ingredienti di qualità.

Alessandro Gnocchi Mi piace camminare in montagna e, come Poldo, sono il re del panino. Vi pare poco? Solo perché non avete visto le farciture!

Ornella Indovina Celiaca ma buongustaia, appena posso vado alla ricerca di ricette gluten free, anche se, per dovere di mamma, cucino un po' di tutto.

verace come me

Giovanni Castaldi



Caposquadra **Giovanni Castaldi** A 9 anni la mia prima ricetta non riuscita. Da allora il mio motto è: se sbagli, ricomincia.

Daniela Malavasi Da 30 anni cucino per set delle migliori riviste, ma resto ancora affezionata al mio primo soufflé preparato da ragazzina.

Cristiana Cassé Sono di Milano, lavoro veloce, ma mi piace cucinare piano. Preferisco cimentarmi nei piatti che restano sul fuoco per ore.

Susanna Meregalli Mi piacciono le ricette delle feste, i buffet che straripano di piatti invitanti, cocktail e drink colorati per brindare in allegria. Cin cin!

Barbara Roncarolo Dopo Torino e Genova, ora vivo a Milano. Amo tutte queste città e lo dimostro anche stando ai fornelli.

Daniela Falsitta I piatti tradizionali sono la parte più saporita di ogni mio viaggio. E rifarli a casa, per i miei amici, è molto più piacevole che obbligarli a guardare centinaia di fotografie.

Monica Pilotto Dolci, salati e ancora dolci. Quando mi dicono che so cucinare, non posso far a meno di ammettere che sono brava anche a mangiare.

veg a modo mio

Aurora Cortopassi



Caposquadra **Aurora Cortopassi** Sono vegetariana per amore di un coniglietto: una volta salvato dalla pentola, abbiamo condiviso le carote.

Alessandra Avallone Come agronoma sono sempre stata vicina al mondo della cucina vegetariana, specie se naturale e basata su prodotti sostenibili.

Paolo Riosa Dall'alto dei miei 190 cm ti assicuro che le verdure fanno crescere bene. Se poi le sai cucinare a dovere, sono più buone della bistecca.

Silvia Bombelli Mi sono laureata in scienze politiche per poi dedicarmi al giornalismo. Mi interesso di tendenze e consumi: dai vini ai prodotti vegetariani.

Diego Stadiotti Ho scoperto che la mia videocamera può rendere semplici i momenti più complessi di ogni ricetta e d'allora non la lascio mai.

Silvia Tatozzi Il mio momento preferito arriva con il dessert, una passione che sto trasmettendo alla mia bambina: ha 5 anni, ma già mi aiuta in cucina.

Patrizia Zanette Una figlia attenta alla linea e due maschi dal super appetito. Metterli d'accordo è diventato il mio sport prediletto.









INSAL'ARTE
OrtoRomi

Dal sapore della tradizione e della genuinità sono arrivate le nuove zuppe Insal'Arte. Ricette classiche come il minestrone o il passato di zucca e carote, e ricette più particolari come la zuppa di scarola e fagioli o di cipolla e lime compongono un assortimento che racchiude tradizione e innovazione. Da materie prime selezionate, sono senza conservanti e disponibili in 2 formati: 620 grammi e la monoporzione da 310 grammi.
Le Zuppe Insal'Arte, quello che mancava in tavola.

OrtoRomi SOCIETÀ COOPERATIVA AGRICOLA 35010 Borgoricco (Pd) Via Piovega, 55 - 84092 Bellizzi (Sa) Via Olmo, 34 **www.ortoromi.it - www.insalarte.it**

indice delle **ricette**

Come funziona la realtà aumentata di giallo

1 **SCARICA L'APP**
Vai allo store del tuo smartphone o tablet (AppStore o GooglePlay) e scarica l'app di Mondadori con nome "Gruppo Mondadori AR+". **L'app è gratuita.**

2 **INQUADRA LE FOTO!**
L'app gratuita AR+ chiede di accedere alla videocamera: devi dire sì. Se inquadri la copertina, scopri in quali pagine si trovano i contenuti "aumentati": usa le informazioni che appaiono come un indice. Poi vai alla pagina che ti interessa e inquadra la foto principale. Oppure sfoglia la rivista, scopri il simbolo AR+ e inquadra direttamente le foto: troverai video o testi extra. E non solo, la realtà aumentata è in continuo movimento, perché aggiungiamo sempre nuovi contenuti: **conserva la rivista per poterli vedere!**

3 **INTERAGISCI**
Inquadrando la foto aumentata, sul telefono vengono visualizzati i bottoni che ti consentono di accedere ai contenuti extra. Toccandoli puoi interagire. Niente paura: è tutto semplice e intuitivo.



L'APP
Cos'è la Realtà Aumentata? Detta anche AR+ è una tecnologia che sovrappone oggetti multimediali virtuali all'ambiente circostante. In questo caso alle nostre pagine puoi votare i piatti della sfida tra i 3 capisquadra, parcipare con una tua ricetta al contest del mese e vedere nuove videoricette. E quando carichiamo altri contenuti, ti inviamo le notifiche per informarti.



Antipasti, pani, focacce

Primi

Piatti unici

Secondi

Contorni

Dolci

AL GELATO
MANCAVA
UN GUIZZO,
POI...

www.borsci.com

Bevi responsabilmente.



Riscopri un piacere inaspettato, prova ad affogare del gelato nel gusto intenso di Elisir San Marzano Borsci. Il suo carattere piacevolmente deciso e l'inconfondibile aroma lo rendono squisito anche sui dolci, delizioso nel caffè o nel latte, ottimo nei cocktail, irresistibile bevuto liscio o con ghiaccio.

ELISIR S. MARZANO BORSCI
TORNA A SORPRENDERTI



Dalle pendici DELL'ETNA



Una passione di bimba per biscotti e dolcetti diversi e colorati ha portato la giovane Serena, siciliana Dop, ad aprire il suo blog **Profumo di biscotti, odore di felicità** (https://blog.giallozafferano.it/odoredifelicita). La felicità Serena l'ha poi scoperta anche nelle fragranze di tanti piatti salati, in particolare pizze, focacce e scacciate, queste ultime tipiche della zona dove vive, sotto il Monte Etna. La sua sezione preferita del blog, però, è quella dedicata ai piatti visti nei film, alla tv o nei libri, ai quali Serena si dedica per ricostruirli perfettamente.



FOTO DI SONIA FEDRIZZI

Tra Sicilia e film

Giovane e appassionata, Serena pubblica ricette semplici e golose come quando il suo blog era agli inizi, ma non resiste al fascino di movie, serie tv e libri, dei quali ripropone i piatti clou

Scacciata radicchio e funghi

Preparazione **1 ora + riposo**
Cottura **30 minuti**
Dosi per **3 scacciate**

Per 3 scacciate: 1 kg di semola rimacinata di grano duro - 10 g di lievito di birra fresco - 2 cucchiai di miele - olio extravergine di oliva - 1/2 cucchiaio di bicarbonato - sale
Per il ripieno: 4-5 patate medie - 3 cipolle - 10 foglie di radicchio tondo - 200 g di pancetta a fette - 500 g di funghi porcini o champignon - 300 g di toma - sale

Mescola la semola e il bicarbonato in una grande ciotola, creando la fontana al centro. Sciogli in 600 ml di acqua il lievito e il miele, versa nella fontana e inizia a impastare. Unisci 2 cucchiai di olio e, in un secondo momento, 1 di sale sciolto in 50 ml d'acqua (aggiungi altra acqua se l'impasto è troppo denso). Quando risulterà liscio e morbido, lascialo riposare per 5-6 ore in un luogo asciutto. Intanto fai il ripieno.
Cuoci le patate in abbondante acqua per 15 minuti dal bollore, poi sbucciale. Pulisci i funghi e spella le cipolle; taglia tutto a fettine. Lava e asciuga il radicchio, spezzettandolo; taglia a dadini il formaggio. Dividi l'impasto lievitato in 3 panetti e ungi 3 teglie di 35×20 cm. Taglia in 2 parti irregolari ogni panetto: stendi la parte più grande in una teglia oliata, allargandola per creare una base spessa 1/2 cm e un bordo alto. Farcisci il guscio con 1/3 delle patate salate, poi 1/3 dei funghi, di formaggio, di pancetta, di cipolla e di radicchio, in ordine.
Stendi la parte piccola del panetto sul piano di lavoro infarinato e chiudi con essa il guscio farcito. Sigilla i bordi con le dita, buca la superficie e lascia lievitare ancora per mezz'ora. Ripeti l'operazione con gli altri 2 panetti. Inforna le scacciate e cuocile a 220° per circa 30 minuti (controlla sempre la cottura). Toglile dal forno e coprile con un telo per 10 minuti prima di portarle in tavola: servirà a rendere morbido l'impasto.

Chiedi a noi

A domanda, risposta
dalla redazione. Ogni mese le nostre soluzioni ai tuoi dubbi e quesiti gastronomici



CHIFFON CAKE

http://ricette.giallozafferano.it/Chiffon-cake.html

@GIOVANNA: CIAO, HO PROVATO A FARE LA CHIFFON CAKE, MA NON SI È STACCATA BENE DALLO STAMPO.
@GIALLOZAFFERANO: PER L'IMPASTO DELLA CHIFFON CAKE SERVE UN APPOSITO STAMPO, COME INDICATO IN RICETTA, CHE NON VA IMBURRATO NÉ INFARINATO. UNA VOLTA COTTO IL DOLCE, VA CAPOVOLTO E FATTO RAFFREDDARE, FINO A CHE LA TORTA NON SI STACCHERÀ DA SOLA RIMANENDO ALTA E SOFFICE. ALTRIMENTI LO STAMPO VA IMBURRATO E INFARINATO.

Il re della cottura al salto

@Annachiara: Mi hanno regalato un bellissimo wok, con griglia sopra, ma non so come usarlo al meglio...

@Giallozafferano: Questa padella tipica della cucina orientale concentra il calore sul fondo arrotondato grazie alla forma semisferica. Gli alimenti così cuociono molto velocemente, rimanendo croccanti all'esterno e teneri all'interno. Sulla griglia, puoi cuocere a vapore alimenti sopra un brodo aromatico, o puoi sistemarvi quanto già fritto se la usi per friggere. Il wok è ideale per saltare verdure a listarelle, paste condite con sughi veloci o risi come il classico alla cantonese. Puoi cuocervi carni a dadini o straccetti; oppure gamberi, scampi o anelli di calamari (massimo 2 minuti).

TORTINE ALLE CAROTE



@Davide: Ciao, posso fare queste tortine con le mandorle da tritare al mixer invece della farina di mandorle che non ho?

@Giallozafferano: Sì, puoi tritarle tu ma dovrai usare il mixer con le 4 lame perpendicolari, per evitare che l'attrito delle lame d'acciaio provochi una fuoriuscita eccessiva della parte oleosa.

https://ricette.giallozafferano.it/Tortine-alle-carote.html



Uova in camicia

@Roberta: “ Ciao, perché si aggiunge l'aceto di vino bianco in cottura dell'uovo?

@Giallozafferano: L'aceto si aggiunge all'acqua bollente nella pentola, prima di aggiungere l'uovo: poi con la frusta si crea un vortice e si versa l'uovo sgusciato al centro. L'acidità dell'aceto compatta le proteine dell'albume e, unitamente alla velocità di rotazione del mulinello che si crea nell'acqua, ti permette di ottenere un uovo in camicia perfettamente sferico, privo di antiestetiche frange e pronto da servire.



Liquore al cioccolato

https://ricette.giallozafferano.it/Liquore-al-cioccolato.html

@Michele: Ciao, come faccio a sapere quanti gradi ha il mio liquore al cioccolato?
@Giallozafferano: Per capire la gradazione alcolica è sufficiente dividere i grammi di alcol usati nella ricetta per il peso totale del liquore, infine moltiplicare il risultato per la gradazione del liquore usato (nel caso della nostra ricetta, 95%).

Dilemmi gastronomici? Consigli geniali? Ricette segrete? Scrivi a: ***rivista.giallozafferano@mondadori.it***

giallozafferano.it

Novità e tendenze: scopri quali sono le ricette più cliccate e condivise sul web e sui social. Il nostro è il sito di ricette che fa cucinare proprio tutti

DI **BARBARA RONCAROLO**

sui social

LA RICETTA PIÙ VISTA SU YT

Risotto mele e speck

La dolcezza delle mele incontra il sapore deciso e affumicato dello speck e il risotto diventa un capolavoro. ***https://ricette.giallozafferano.it/Risotto-mele-e-speck.html***





RECORD DI LIKE SU FB

Castagne al forno

Uno dei motivi per amare l'autunno sono proprio le castagne: si possono preparare in tanti modi e sono sempre ghiottissime. E la ricetta che ha sbancato sui social è semplicissima: castagne calde e croccanti al forno. Sul sito ti spieghiamo qualche trucchetto per una cottura perfetta e per fare in modo che si sbuccino con facilità. ***https://ricette.giallozafferano.it/Castagne-al-forno.html***

sul sito



ANTIPASTO SFIZIOSO

Polpette di zucca

Il finger food per chi ama la zucca e non sa resistere a un cuore di formaggio filante. ***https://ricette.giallozafferano.it/Polpette-di-zucca.html***

DELIZIE DI STAGIONE

Confettura di mele cotogne

Ideale per farcire le crostate e per accompagnare in modo originale i tuoi secondi di carne! ***https://ricette.giallozafferano.it/Confettura-di-mele-cotogne.html***





PRIMO RICCO

Lasagne autunnali

Funghi porcini, ragù di salsiccia e zucca. Un piatto unico saporito con le migliori bontà dell'orto e del bosco. ***https://ricette.giallozafferano.it/Lasagna-autunnale.html***

prossimamente

TRADIZIONE RIVISITATA

Gnocchi senza glutine

GIOVEDÌ GNOCCHI? SÌ ED È PER TUTTI



LA RICETTA DEI RICORDI

Biscotti della nonna

DELIZIOSI E PERFETTI PER LA LORO SEMPLICITÀ



Connettiti con giallozafferano



su facebook


su facebook dei Blog


su twitter


su pinterest


su instagram

il **calendario**

DI BARBARA RONCAROLO

ottobre

lunedì 1

martedì 2 È la Festa dei nonni, data internazionale che in Italia coincide con la ricorrenza degli angeli custodi

mercoledì 3

giovedì 4 Per celebrare il patrono d'Italia San Francesco d'Assisi si cucinano i mostaccioli, biscotti con miele e mandorle

venerdì 5 Iniziano la Fiera Internazionale del Tartufo Bianco d'Alba e quella del Porcino di Albareto (PR)

sabato 6 A Santa Maddalena in Val di Funes (BZ) il weekend è dedicato allo Speck Alto Adige Igp

domenica 7

lunedì 8

martedì 9 Luna nuova: interra i bulbi a fioritura primaverile, prima che il freddo ghiacci il terreno

mercoledì 10

giovedì 11

venerdì 12

sabato 13 Proteggi i mobili di legno con cera d'api e olio essenziale di ginepro; lucidali con un panno di flanella

domenica 14

lunedì 15 Muscoli affaticati e senso di spossatezza? Fai un bagno caldo con sale e aceto. L'effetto relax è certo

martedì 16

mercoledì 17 Mangiare l'uva con regolarità aiuta il metabolismo e rinforza la memoria e le attività cerebrali

giovedì 18

venerdì 19

sabato 20

domenica 21

lunedì 22

martedì 23

mercoledì 24 Con la luna piena raccogli la frutta dell'autunno e conservala in un luogo fresco

giovedì 25

venerdì 26

sabato 27

domenica 28 Ricorda di spostare le lancette indietro di un'ora. Alle 3:00 scatta l'ora legale invernale

lunedì 29

martedì 30

mercoledì 31 Organizza il party di Halloween: alle ricette ci pensiamo noi! A pag. 18 trovi tante idee sfiziose

CHI ENTRA QUESTO MESE

cachi, castagne, porri, zucca, cavolo, mele, sogliola, sgombro, cozze

CHI ESCE QUESTO MESE

zucchine, peperoni, melanzane, scorfano, seppie



Un gusto che conquista.

È risaputo che il segreto delle migliori confetture è nella natura. Frutta di prima qualità e un'attenta lavorazione della materia prima che da Darbo viene tramandata e perfezionata di generazione in generazione. E il gusto non mente. Fatevi conquistare dalle squisite confetture Darbo. Per maggiori informazioni sulle nostre confetture visitate **www.darbo.com**

d'arbo
Naturrein

Il pieno sapore della natura.

I pipistrelli sono tra i simboli della festa perché nell'Irlanda celtica, dove nasce Halloween, la notte del 31 ottobre si accendevano grandi falò che attraevano gli insetti e, quindi, i pipistrelli.

halloween

Tante idee per dare un tocco goloso alla festa del brivido, ormai celebrata anche in Italia. Piatti dolci e salati a tema, dall'aperitivo al dessert

A CURA DI **MAURO COMINELLI** TESTO DI **ALESSANDRO GNOCCHI**
RICETTE DI **MONICA CESARI SARTONI** IN CUCINA **FRANCESCA VERSOLATTO** E **ALEXANDRA OLENINA** FOTO DI **MAURIZIO LODI** ILLUSTRAZIONE DI **DANIELA ARSUFFI**

Jack O' Lantern, la famosa zucca di Halloween, prende il nome dal fabbro Jack, la cui anima, secondo la leggenda, vaga facendosi luce con un lumino dentro una zucca.

Il mistero è servito

Zucche intagliate, pipistrelli e ragnatele finti, lenzuoli da fantasma... E poi il rituale di bussare alle porte dei vicini per chiedere divertiti "Dolcetto o scherzetto?". Negli ultimi tempi, anche in Italia il 31 ottobre è diventato il giorno di Halloween: si organizzano feste a tema, grandi e piccoli si mascherano e in cucina si preparano golosità tipiche del mondo anglosassone (vedi box a destra), dove è nata questa ricorrenza. Se la versione commerciale ha origine negli Stati Uniti all'inizio del secolo scorso, la festa risale infatti all'antica Irlanda celtica, dove il 31 ottobre si celebrava *Samhain*, festa di fine anno popolata da spiriti e morti, diventata poi *All Hallows' Eve* (da cui Halloween) che significa "Notte di tutti gli spiriti sacri".

LO SAPEVI CHE...

IN IRLANDA LA LANTERNA SI FACEVA CON UNA RAPA, DIVENTATA ZUCCA NEGLI USA

NON SI BUTTA NIENTE
Se per realizzare il teschio di Jack O'Lantern utlizzi una varietà di zucca commestibile, tieni da parte la polpa e i semi che prelevi. Puoi utilizzarli in cucina per le molte preparazioni che ti proponiamo in queste pagine.

Zucca da brividi

Scegli quella giusta
Per il perfetto simbolo di Halloween, le varietà migliori sono tre: Jack O' Lantern, Connecticut Field e Moscata di Provenza. In commercio si trovano anche apposite zucche non commestibili da intagliare.

Preparala così
Preleva la calotta senza romperla ed elimina la polpa e i semi con uno scavino. Con un pennarello disegna sulla scorza occhi, naso e bocca, poi tagliali con un coltello a punta seguendo le tracce. Metti un lumino sul fondo e chiudi con la calotta. Alla nostra zucca abbiamo dato un tocco in più, tagliandola in 2 e ricucendola con lo spago.



10 MILIONI
di Italiani festeggiano Halloween ogni anno

300 MILIONI DI EURO
spesi in totale per le feste e i costumi

CON SETTE MILIARDI DI DOLLARI, GLI STATI UNITI SONO IL PAESE CHE SPENDE DI PIÙ PER FESTEGGIARE HALLOWEEN

70% DELLA SPESA
serve per iniziative dedicate agli under 30



Tradizioni dal mondo

Colcannon (Irlanda)
Contorno preparato con patate, verze e cipolle cotte nel burro e nel latte, cela un anello, un ditale oppure una monetina portafortuna.

Barmbrack (Irlanda)
È un pane dolce con uva passa; durante la lavorazione si mettono nella pasta una monetina o un anello: chi troverà la monetina diventerà ricco e chi troverà l'anello, si sposerà entro un anno.

Candy apple (Stati Uniti e Inghilterra)
Le mele, il cui raccolto si effettua proprio in questo periodo, sono cotte in uno sciroppo a base di acqua, zucchero e sciroppo di mais, aromatizzato con cannella.

Pumpkin Pie (Stati Uniti)
È una torta con una base di pasta frolla, sopra la quale si adagia una crema di zucca aromatizzata con noce moscata, cannella, chiodi di garofano e zenzero. Va accompagnata con generose cucchiaiate di panna montata.

Semi di zucca tostati (Stati Uniti e Canada)
Una volta liberati dalla polpa, i semi vengono tostati e, quindi, salati e speziati. Nel periodo di Halloween restano tutto il giorno a disposizione sul tavolo in cucina.

Soul Cake (Stati Uniti, Canada e Inghilterra)
Piccoli dolci tondi, aromatizzati con noce moscata e cannella, tradizionalmente offerti ai mendicanti e ai bambini che andavano di porta in porta in cambio di preghiere per i defunti.

1

Mummia di zucca e patate

Preparazione **40 minuti**
Cottura **50 minuti**
Dosi per **4 persone**

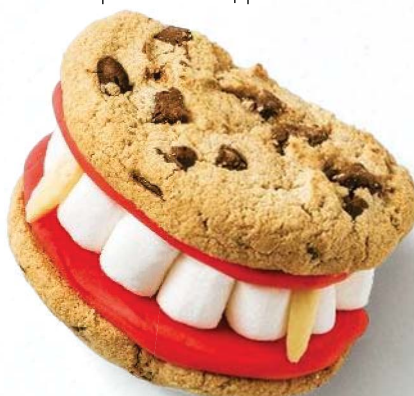
400 g di polpa di zucca già pulita e sbucciata - 400 g di patate - 4 uova - 80 g di parmigiano reggiano grattugiato - 1/2 cipolla - 20 g di funghi porcini secchi - 2-3 foglie di salvia - 1 confezione di pasta brisée pronta già stesa - 6 olive taggiasche - pangrattato - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Fai ammorbidire i funghi secchi in una ciotola di acqua calda per 20 minuti. Taglia la zucca a pezzetti e cuocili in una padella con un filo di olio, le foglie di salvia e poco sale, finché saranno teneri; elimina la salvia. Sbuccia le patate e tagliale a pezzi; cuocili in abbondante acqua bollente salata per 20 minuti, sgocciolali con un mestolo forato e passali subito allo schiacciapatate.
Rosola la cipolla tritata in una padella con poco olio, unisci i funghi sgocciolati e spezzettati, sala e cuoci per 10 minuti. Trasferisci la zucca e le patate nel soffritto di cipolla e funghi e falli insaporire a fuoco dolce; pepa e lascia intiepidire. Amalgama alle verdure 3 uova sbattute con il parmigiano reggiano.
Fodera con carta da forno una teglia, ungila con olio e spolverizzala con pangrattato. Versa il composto preparato e livellalo; spolverizza ancora con pangrattato. Taglia la brisée a strisce e disponile sul pie, come fossero le fasce di una mummia. Sguscia l'uovo rimasto, separa il tuorlo dall'albume e spennella le strisce con il tuorlo sbattuto. Cuoci in forno già caldo a 180° per 30 minuti. Intanto, cuoci in una padella antiaderente l'albume rimasto, finché sarà sodo. Toglilo dalla padella e dividilo in 12 piccoli dischetti. Sistema su ciascun dischetto una calottina di oliva, per formare gli occhi. Lascia intiepidire il pie, sistema qua e là gli occhietti di albume e servi.

2

Dentiera di Dracula

Colora 100 g di pasta di zucchero pronta con gocce di colorante alimentare rosso; stendila con il matterello e ricava 8 dischi con un tagliapasta. Posiziona ciascun disco di pasta di zucchero su un biscotto rotondo con gocce di cioccolato. Disponi a raggiera su 4 biscotti tanti piccoli marshmallow bianchi, per creare i denti, premendo leggermente e fissa nella pasta di zucchero 8 filetti di mandorla come canini affilati. Sovrapponi gli altri 4 biscotti e premi con delicatezza per compattare. Per 4 persone.



3

Pizzette con i ragnetti

Srotola 1 rettangolo di pasta pronta per pizza e ritaglia tante pizzette con un tagliapasta rotondo. Condisci 250 g di passata di pomodoro con poco aglio tritato, olio, origano e sale; distribuiscila sulle pizzette. Aggiungi 1 mozzarella a dadini e cuoci in forno già caldo a 220° per 10 minuti. Intanto, taglia a metà, nel senso della lunghezza, una manciata di olive nere snocciolate (il corpo dei ragni); da metà di queste ricava tante listarelle (le zampette); per le teste taglia altre olive a metà nel senso della larghezza. Togli le pizzette dal forno e componi velocemente un ragnetto sopra ciascuna. Per 4 persone.







4

Dolci creature di Frankenstein

Fai sciogliere 200 g di cioccolato bianco con gocce di colorante alimentare verde e 30 g di riso soffiato. Versa il composto in uno stampo rettangolare, compatta, livella e metti in frigo per 4-5 ore. Taglialo in 8 fette e immergi una sommità in 100 g di cioccolato fondente fuso, per creare i capelli e lascia indurire. Per gli occhi, fissa 2 confettini con gocce di cioccolato fuso rimasto, fatto scendere da una siringa senza ago; crea le pupille con altre gocce di cioccolato. Sempre con la siringa riempita di cioccolato, disegna le narici e le bocche, lasciandoti ispirare dalla tua fantasia. Per 8 persone.





5

Pipistrelli di formaggio

Mescola 250 g di caprino e 250 g di robiola con un filo di miele, sale e pepe. Metti in frigo a rassodare per 15 minuti, forma tante palline e rotolale in abbondanti semi di lino. Crea le ali con tortilla chips di mais blu; se non le trovi, usa quelle classiche, colorandole con un pennello intinto in colorante alimentare blu. Crea gli occhi con rondelle di olive verdi e pezzetti di peperone rosso. Per 6 persone.













6

Fragoline fantasmine

Fondi separatamente 100 g di cioccolato fondente, 100 g di cioccolato bianco e 100 g di cioccolato al latte. Lava 500 g di fragole, lasciando i piccioli attaccati e asciugale. Tenendole per il picciolo, immergi una fragola alla volta in uno dei cioccolati fusi, depositala su carta da forno facendola strisciare, in modo da creare una codina. Se necessario, intingila 2 volte nel cioccolato. Una volta ricoperte tutte le fragole, versa i cioccolati fusi rimasti in 3 siringhe senza ago. Usando colori contrastanti, disegna con i cioccolati fusi gli occhietti e le bocche dei fantasmini. Lascia indurire bene il cioccolato prima di servire. Per 10 persone.



7

Cupcake con ferite insanguinate

Stendi 50 g di pasta di zucchero bianca a 1/2 cm di spessore. Ricava 4 dischetti dello stesso diametro di muffin al cioccolato pronti. Pratica 4-5 taglietti su ciascun dischetto e sistemali delicatamente sui muffin. Scalda 2 cucchiai di gelatina o di confettura di lamponi, per renderla fluida, e trasferiscila all'interno di una siringa senza ago. Fai scendere il finto sangue all'interno delle ferite. Per 4 persone.

8

Friggitelli imbalsamati

Lava 12 peperoncini verdi dolci, incidili nel senso della lunghezza ed elimina i semi. Fai un composto con 150 g di fontina grattugiata, 50 g di pangrattato, 1 uovo e pepe e farciscici i friggitelli. Ricava tante strisce da un rettangolo di pasta sfoglia pronta già stesa e avvolgi i peperoncini come se fossero tante piccole mummiette, lasciando uno spazio vuoto per gli occhi.Spennellali con 1 tuorlo sbattuto con poco latte e cuocili in forno a 180° per 10-12 minuti, finché la pasta risulterà dorata. Sistema 24 occhietti, realizzati con pezzetti di scamorza arrotondati e grani di pepe o di chiodi di garofano. Per 8 persone.





9

Sushi terrificanti

Sciacqua 400 g di riso sotto acqua fredda corrente, finché l'acqua apparirà limpida. Trasferiscilo in una pentola con 1/2 litro di acqua, porta a bollore e cuoci per 10-12 minuti. Copri con un telo e fai riposare per 15 minuti. Sciogli in 1 dl di aceto 30 g di zucchero e poco sale. Trasferisci il riso in una ciotola bagnata e allargalo. Versa, poco per volta, l'aceto, mescolando e sventolando con un ventaglio. Dividi il riso in tante palline grandi come albicocche e disponi sopra carpaccio di salmone o salmone affumicato, tagliato a dischi del diametro delle palline di riso. Crea occhi, sopracciglia, capelli, naso e bocche, stile Jack O' Lantern, ritagliandoli da fogli di alga nori; servi con wasabi e salsa di soia. Per 6 persone.



10

Cimitero goloso

Prepara un budino alla vaniglia, usando 1 confezione di preparato. Versalo in una teglia, in modo da creare uno strato di 2-3 cm e fallo raffreddare in frigo; ritaglia il budino in modo da ottenere 4 dolcetti a forma di bara. Per la terra, sbriciola 16 biscotti tipo Oreo e amalgama 2 cucchiai di burro fuso. Dividi a metà 2 savoiardi e usando una siringa senza ago piena di cioccolato fuso, rafforza i bordi della lapide e disegna al centro la scritta RIP (requiescat in pace). Distribuisci la terra fatta con gli Oreo nei piatti, poni al centro una bara di budino e sopra la lapide di savoiardo. Per 4 persone.

11

Torta a forma di zucca

Preparazione 1 ora

Cottura 1 ora

Dosi per 12 persone

300 g di farina 00 - 100 g di fecola di patate - 200 g di cioccolato fondente - 400 g di burro + quello per imburrare - pangrattato - 250 g di zucchero - 1,5 dl di latte - 10 uova - 1 bustina di lievito vanigliato
Per il ripieno: 2 dl di panna fresca - 500 g di mascarpone freddo - 3 tuorli - 120 g di zucchero a velo
Per la glassa e il picciolo: 240 g di zucchero a velo - 3 cucchiai di succo di limone filtrato - colorante alimentare arancione - marzapane verde

Fai sciogliere il cioccolato tagliuzzato a bagnomaria; sguscia le uova e separa i tuorli dagli albumi. Monta il burro e lo zucchero con le fruste elettriche; unisci anche i tuorli, 1 alla volta, e continua a montare per qualche minuto. Aggiungi al composto anche il cioccolato fuso, il latte e, a poco a poco, anche la farina, la fecola e il lievito setacciati insieme, mescolando delicatamente dal basso verso l'alto. Monta a neve fermissima gli albumi e incorporali delicatamente al composto. Imburra e spolverizza di pangrattato 2 stampi a ciambella scanalati, distribuisci all'interno il composto preparato e cuoci in forno già caldo a 180° per circa 45 minuti. Fai raffreddare i dolci su una gratella.
Monta la panna per il ripieno in modo che risulti molto ferma. In un'altra ciotola monta i tuorli con lo zucchero, fino a ottenere un composto gonfio e spumoso di colore chiaro. Unisci il composto di tuorli al mascarpone e poi la panna, mescolando delicatamente per non farla smontare; metti la crema in frigorifero. Capovolgi 1 delle 2 torte su un piatto da portatae spalma la base con la crema al mascarpone. Sovrapponi la seconda torta, questa volta senza capovolgerla, in modo da ottenere la forma di una zucca. Tieni la torta in frigo.
Fai la glassa: setaccia lo zucchero a velo in una ciotola e incorpora il succo di limone filtrato, mescolando con una frusta quindi tingi di arancione con il colorante alimentare. Fai scendere la glassa lentamente sulla torta, in modo da ottenere un effetto colante. Se necessario, aspetta che la glassa si asciughi un po' e procedi con un secondo strato. Fai asciugare la glassa e rimetti la zucca in frigo fino al momento di servire. Crea il picciolo e le foglie con il marzapane verde.

12

Biscotti scheletro

Prepara tanti biscotti con 320 g di pasta frolla pronta già stesa, ricavandoli con stampini a forma di omino. Cuocili in forno a 180° per 10 minuti e falli raffreddare. Mescola a 250 g di zucchero a velo 1 albume e qualche goccia di succo di limone. Trasferisci la glassa in una siringa senza ago e disegna sui biscotti teschi e ossicini degli scheletri. A piacere, puoi tingere la glassa avanzata con coloranti alimentari per fare le rifiniture. Per 6 persone.



Per arredare ci vuole stoffa.

TENDA SARTORIALE
4 Metri a partire da 99 euro

Scopri il rivenditore che ha aderito alla promo su www.viaroma60.it

CALL CENTER 0261317799

Segui Via Roma,60 su

*Dai corpo ai tuoi sogni, con Via Roma, 60, potrai avere 4 metri di tenda a partire da € 99 con sartoria omaggio

Via Roma,60
HOMECOLLECTION
WWW.VIAROMA60.IT



13

Tagliatelle verdi al sangue

Prepara un sugo di pomodoro con 1/2 cipolla tritata, 400 g di pelati spezzettati, olio, sale e pepe. Intanto, crea gli occhi, tagliando a metà 20 mini mozzarelle e fissando al centro di queste pezzetti di olive nere. Lessa al dente 500 g di tagliatelle verdi fresche, scolale e mettile nei piatti. Distribuisci sopra il sugo-sangue, non mescolare e completa con gli occhi. Per 4 persone.



14

Scopette al guacamole

Inserisci 8 pretzel stick (tipici bastoncini d'aperitivo) in altrettanti ciuffetti di pasta kataifi e fissali con giri di altra pasta; cuoci in forno a 180° per 10 minuti. Intanto, taglia 1 avocado a metà, elimina il nocciolo, sbuccialo e schiaccia la polpa con il succo di 1 lime, usando una forchetta. Aggiungi 1 pomodoro sbucciato e tagliato a dadini, 1 cipollotto tritato, olio extravergine, sale e peperoncino. Servi le scopette fredde con la salsina messicana. Per 4 persone.



15

Cupcake del diavolo

Procurati 8 cupcake al cioccolato, pratica un foro al centro di ciascuno con uno scavino e riempilo con confettura di lamponi. Monta 250 g di formaggio spalmabile, con 50 g di zucchero a velo e gocce di colorante alimentare rosso. Trasferisci la crema in una tasca da pasticciere con bocchetta larga e liscia e mettila in frigorifero per 1 ora. Intanto colora di nero della pasta di zucchero o marzapane pronto e plasma con le mani 16 corna di diavolo. Copri i cupcake con la crema rossa fatta scendere dalla tasca e completa con le corna nere. Per 8 persone.



16

Vipere di pasta sfoglia

Taglia 1 confezione di pasta sfoglia pronta a strisce di 2 cm di spessore e mettile in una teglia foderata con carta da forno bagnata e strizzata. Arrotola ciascuna striscia intorno a un lungo spiedino di legno, creando le spire delle vipere; poi sfilali. Taglia a punta le estremità inferiori dei serpenti e inserisci sull'altro lato una linguetta biforcuta realizzata con falde di di peperone rosso ritagliate. Crea gli occhietti con pezzettini di olive nere. Spennella le vipere con 1 uovo sbattuto, sala e spolverizza irregolarmente con semi di papavero; cuoci in forno già caldo a 180° per 15-18 minuti. Per 4 persone.



17

Muffin delle tarantole

Preparazione **40 minuti**

Cottura **5 minuti**

Dosi per **4 persone**

4 muffin al cioccolato pronti
- 125 g di burro morbido
- 125 g di zucchero a velo
- 250 g di cioccolato fondente
- 32 bastoncini bretzel
- 8 amaretti morbidi - 8 lenti di zucchero bianche

Fai sciogliere il cioccolato spezzettato a bagnomaria. Monta il burro con lo zucchero a velo con le fruste elettriche, incorporando gradualmente metà del cioccolato intiepidito. Metti il frosting ottenuto in una tasca da pasticciere e fallo cadere sui muffin; trasferiscili in frigo. Disponi gli amaretti su una gratella o su un foglio di carta da forno e coprili con il cioccolato fuso rimasto (tienine da parte 2-3 cucchiai); fai rapprendere il cioccolato. **Spezza i bretzel** a metà, immergi le 2 parti spezzate nel cioccolato fuso tenuto da parte, in modo che faccia da collante e sistema la prima zampetta della tarantola su un foglio di carta da forno. Crea nello stesso modo altre 31 zampette. **Spalma un velo** di cioccolato fuso sulla base degli amaretti ricoperti, uniscili 2 a 2, in modo da creare il corpo delle tarantole e lascia indurire il cioccolato. Posiziona 1 corpo di tarantola sopra ciascun muffin. Inserisci nella crema che decora i muffin 4 zampette a sinistra e 4 a destra del corpo. Metti una goccia di cioccolato al centro delle lenti di zucchero; spalma la parte posteriore delle lenti con poco cioccolato fuso e fissa gli occhi così preparati sulle teste delle tarantole. Servi subito. Per 4 persone.

18

Occhi iniettati di sangue

Togli la cera protettiva di 8 formaggini tipo Babybel. Elimina 1-2 cm della parte centrale dei fomaggini con un piccolo scavino; partendo dal foro centrale, con un coltellino crea delle incisioni irregolari (le venuzze) verso l'esterno dei formaggini. Inserisci al centro una rondella di cetriolino agrodolce o una calotta di oliva verde. Riempi con ketchup una siringa usa e getta e, facendolo scendere dall'ago, colora di rosso le incisioni fatte. Completa gli occhi con gocce di glassa di aceto balsamico. Per 4 persone.



Il fritto di nuova generazione

Un risultato sorprendente grazie a un olio innovativo, per fritture dal gusto leggero e dal sapore mediterraneo al tempo stesso



Sul fritto gli italiani sono intransigenti: leggero, croccante e asciutto. Con questa "missione" nasce Frienn ("friggendo" in napoletano), a base di olio di girasole ad alto contenuto di acido oleico e ricco di antiossidanti, che conferiscono forte stabilità alle alte temperature. Creato da Olitalia con lo Chef Pasquale Torrente, Frienn ha una formula innovativa priva di olio di palma. Fai la prova in cucina: grande croccantezza, zero cattivi odori!

Feta fritta con crema piccante

700 g di melanzane, 400 g di feta, 2 pomodori, 2 uova, 1 piccola cipolla dolce, 1/2 limone, 1 spicchio d'aglio fresco, prezzemolo, basilico, 2 peperoncini piccanti, pangrattato, sesamo bianco, Olio Frienn

Infornate le melanzane in una teglia foderata con carta da forno per 10 minuti a 180° con il grill acceso, girandole finché la pelle sarà scura e bruciacchiata. Fatele raffreddare, fate scolare la polpa per 15 minuti e poi frullatela con il succo di limone e l'aglio. Salate la crema e cospargetela con un trito grossolano di polpa di pomodori, cipolla, prezzemolo, basilico e peperoncini privati dei semi. Conservatela al fresco. Tagliate a metà 2 panetti di feta da 200 g, asciugateli con carta da cucina, passateli in 2 uova sbattute e poi nel pangrattato. Ripetete l'impanatura aggiungendo al pangrattato 2 cucchiaiate di semi di sesamo bianco. Friggete la feta nell'olio Frienn caldo facendola dorare, scolatela sulla carta assorbente, tagliatela a tocchetti, infilatela su spiedini di legno e servitela con la crema di melanzane preparata.

Scopri le ricette e le qualità di Frienn su frienn.olitalia.com



La scelta del vino è fondamentale per la riuscita dei piatti. A fianco degli Chef di tutti i giorni, ci sono i Mastri Vernacoli Cavit

DAL TRENTINO, IL COMPAGNO IDEALE DELLE TUE RICETTE



Oggi cucinare significa offrire un'esperienza che va oltre il buon piatto e comprende molti altri elementi come l'atmosfera, le stoviglie e ovviamente il vino. Un buon vino è un ottimo compagno per presentare al meglio anche le ricette quotidiane, premiando il lavoro di chi è Chef tutti i giorni. Chi cucina può contare sui Mastri Vernacoli di Cavit, una collezione di vini che esprime al massimo le varietà del Trentino e i suoi diversi microclimi, dalle temperature miti del Lago di Garda al clima alpino delle Dolomiti, dalle dolci pianure della Valle dell'Adige alle imponenti montagne del Brenta. Tutto questo è patrimonio di Cavit, il consorzio del Trentino che con i suoi 70 anni di esperienza offre il prestigio di vini pluripremiati e il piacere di vini che puoi acquistare in tutta Italia e abbinare ai tuoi piatti come desideri.



APERITIVO O PRANZO LEGGERO

Vuoi realizzare un menu a base di pesce alla griglia o carni bianche? Scegli le note verdi e floreali con sottofondo fruttato del Müller Thurgau. Il suo sapore secco e piacevolmente fresco lo rende ideale anche per l'aperitivo.
Trentino Doc Müller Thurgau
Mastri Vernacoli

Mastri Vernacoli di Cavit

Qualità trentina, tradizione senza tempo







VOGLIA DI FIORENTINA O FORMAGGI STAGIONATI

Cosa abbinare a gusti decisi come quelli della carne rossa o della cacciagione? La ricchezza di sapori del Lagrein Dunkel, che rende suadenti sensazioni di morbidezza e di pienezza, insieme a una notevole complessità di profumi.

Trentino Doc
Lagrein Dunkel
Mastri Vernacoli



STASERA PATÉ, RISOTTO E ARAGOSTA

Hai in mente piatti saporiti o addirittura piccanti? Punta sul profumo marcatamente aromatico del Gewürztraminer. I sentori di spezie sono diffusi in un sapore piacevolmente secco, fine e delicato per la tua cena raffinata.

Trentino Doc
Gewürztraminer
Mastri Vernacoli



GRIGLIATA O ARROSTO DI CARNE

Quale vino portare per la grigliata? Vai sul sicuro con il sapore secco e piacevolmente strutturato del Teroldego Rotaliano. Il suo profumo ha una nota tipicamente fruttata e sentore di lampone, sempre con garbato ed elegante equilibrio.

Teroldego Rotaliano Doc
Mastri Vernacoli

CAVIT
TRENTO

sfida a 3

TRA LE STAGIONI NON SARÀ LA PIÙ AMATA, MA NEL BOSCO E NELL'ORTO L'AUTUNNO REGALA DONI SAPORITI E DAI BELLISSIMI COLORI. PROPRIO COME LE INSALATE IDEATE QUESTO MESE DAI NOSTRI CAPISQUADRA: TUTTE DA LEGGERE, PREPARARE E POI VOTARE. NEL PROSSIMO NUMERO TI RIVELEREMO IL VINCITORE

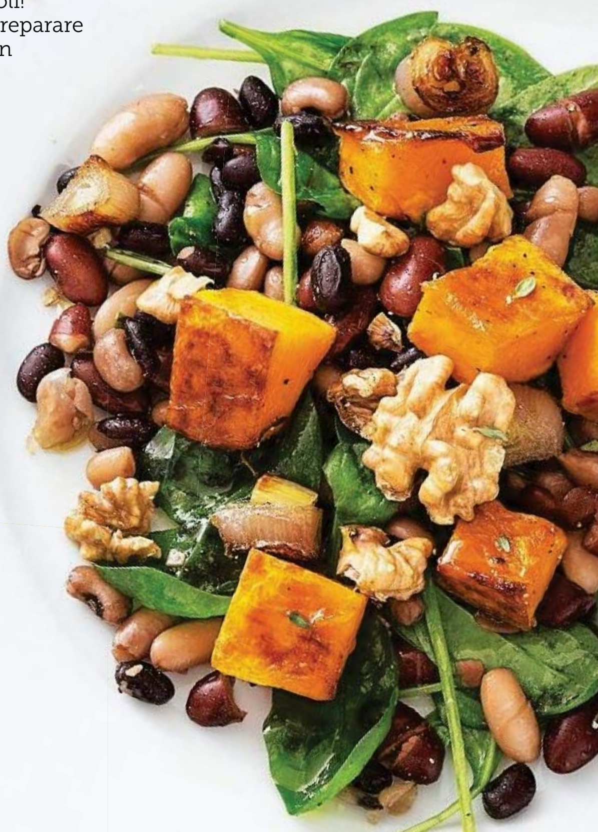
FOTO DI **SARA D'ALBERTO** E **GIAN MARCO FOLCOLINI**



la ricetta di **Giovanni** caposquadra della cucina di tradizione

1 Di fagioli misti e zucca

"Cannellini, borlotti, con l'occhio e neri: quante belle varietà di fagioli! Le userò tutte per preparare una bell'insalata con la zucca arrostita al forno. Ci stai?"



La sfida del numero scorso, dedicata ai dolci senza cottura, è stata vinta da Aurora

Vota la tua ricetta preferita



Quale insalata preferisci? Puoi votarla su www.giallozafferano.it oppure con l'app della Realtà Aumentata, seguendo le istruzioni a pag. 8



Preparazione 15 min.

Cottura 10 min.



la ricetta di **Manuel** caposquadra della cucina veloce

2 Con castagne e roquefort

“La stagione delle foglie secche la collego a risotti con funghi e pancetta, dolci susine, ma soprattutto al profumo delle castagne alla brace. Che oggi aggiungo a una saporita insalata!”

Gira pagina per le ricette



insalata d’autunno



la ricetta di **Aurora** caposquadra della cucina vegetariana





Preparazione 30 min.

Cottura 150 min.

3 Di radicchio gratinato

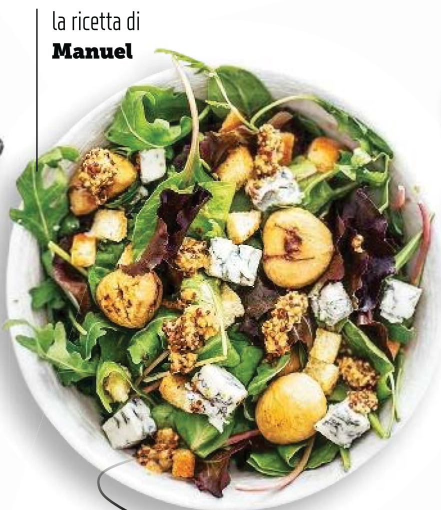
“Amarino e pungente, il radicchio è l’insalata dell’autunno. Ho aggiunto nocciole, salvia, noce moscata e poi ho messo tutto sotto uno strato di formaggio filante, come a custodire il bosco d’ottobre sotto una coperta”.

Preparazione 15 min.

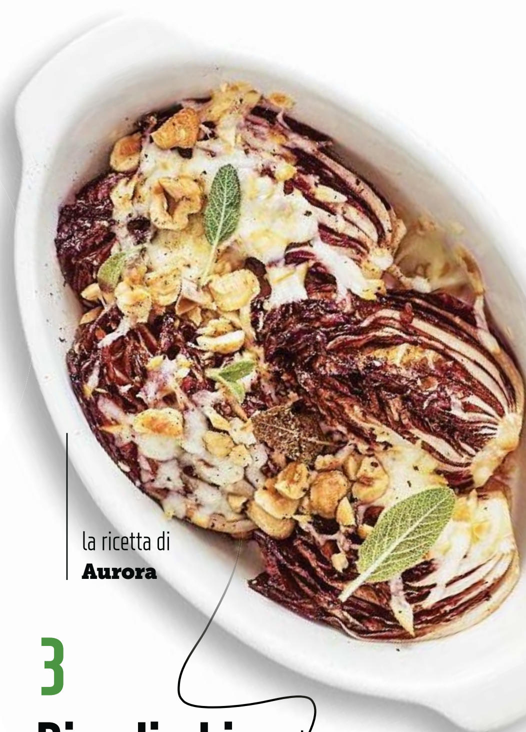
Cottura 5 min.



la ricetta di
Giovanni



la ricetta di
Manuel



la ricetta di
Aurora

1

Di fagioli misti e zucca

Per 4 persone
250 g di fagioli secchi misti (cannellini, borlotti, con l'occhio, neri) - 50 g di gherigli di noce - 35 g di spinacini - olio extravergine d'oliva - 1 foglia di alloro - 2 rametti di timo - sale - pepe nero
Per la zucca: 700 g di zucca delica da pulire (600 g se già pulita) - 80 g di scalogni da pulire (75 g puliti) - olio extravergine d'oliva - 1 rametto di rosmarino - sale - pepe nero

Fai reidratare i fagioli per 24 ore cambiando l'acqua dopo le prime 12. Poi risciacquali e lasciali cuocere per un paio d'ore in una pentola con acqua fresca e alloro, che farà bene all'intestino.
Pulisci la zucca, eliminando la buccia, i semi e i filamenti interni in modo da ottenere dei cubi grossi 2-3 cm. Pulisci anche gli scalogni e sminuzzali in pezzi grossolani. Mescolali in una ciotola e condisci con olio, sale, pepe e rosmarino. Versali su una placca rivestita con carta forno e lascia cuocere per 30 minuti a 220° in forno statico. Quando i fagioli avranno una consistenza croccante, puoi scolarli, lasciarli raffreddare e aggiungerli agli spinacini. Condisci con olio, sale, pepe e mescola.
Componi il tuo piatto: distribuisci prima l'insalata di fagioli misti e spinacini sul fondo, poi qualche pezzo di zucca e scalogno, infine i gherigli di noci tostati in padella. Decora con il timo sfogliato e gusta la tua colorata e gustosa insalata!

2

Con castagne e roquefort

Per 4 persone
80 g di insalata Red Chard - 80 g di roquefort - 25 g di pane - 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva - 1 peperoncino secco tritato - 150 g di castagne precotte
Per il dressing: 2 cucchiai di senape in grani - 1 cucchiaio di miele - il succo di mezzo limone

Parti dai crostini piccanti: taglia il pane a cubettini e falli dorare in padella con l'olio e il peperoncino secco tritato. In 3 minuti saranno belli abbronzati. Nella stessa padella fai tostare le castagne. Essendo precotte, ti basterà farle saltare per 5 minuti per ottenere un bel colore bruciacchiato, come nella cottura alla brace.
È arrivato il momento del dressing, senza sale per non intaccare gli altri sapori. Mescola la senape in grani, il miele e il succo di limone.
Ora componi l'insalata. Ho scelto una varietà di bieta rossa molto pungente, la Red Chard. Mettila sul fondo delle ciotole. Ora la parte formaggiosa: il roquefort tagliato a tocchetti sarà il compagno perfetto per le castagne spadellate che aggiungo come strato successivo. Termino con qualche cubetto di pane e il dressing alla senape, la parte acida che mancava e che adesso completa questa saporita e divertente insalata autunnale.

3

Di radicchio gratinato

Per 4 persone
300 g di radicchio tondo baby - 80 g di nocciole pelate - 80 g di scamorza affumicata - olio extravergine d'oliva - noce moscata - salvia - sale - pepe

Lava il radicchio, elimina la base e le foglie esterne e ricava da ogni cespo, a seconda della grandezza, 4 o 6 spicchiettoni. Raccoglili in una ciotola e condiscili con olio extravergine, sale e una bella grattata di noce moscata. È una spezia prodigiosa, capace di rendere i dolci meno dolci e le erbe amare meno amare, senza però snaturarne il sapore.
Mescola bene con le mani per insaporire uniformemente l'insalata e tienila da parte. Grattugia la scamorza affumicata con una grattugia a fori grossi per ottenere dei bei fiocchi e trita grossolanamente le nocciole pelate.
Adesso puoi ungere 4 pirofile monoporzione e distribuire l'insalatona di radicchio al loro interno. Cospargi la superficie con la scamorza e le nocciole, profuma con qualche fogliolina di salvia, irrora con un ultimo giro d'olio extravergine e concludi con una ricca macinata di pepe. Passa le tue insalate di radicchio in forno, in modalità grill, a 220° per 5 minuti, giusto il tempo di far gratinare il formaggio e tostare le nocciole. Non ti resta che gustare la tua insalata di radicchio bella filante.

veloce è rock

IL CAPOSQUADRA

Manuel

ANIMA ROCK, PAPÀ 2.0, CUCINA RAPIDA ED ETNICA



Fregola con scampi e gamberi

Meglio un sardo in cucina che un sarto in Valtellina

Non ho niente contro i sarti della Valtellina, ma, per necessità di rima, dovevo pur sacrificare qualcuno. Poi, questa ricetta me l'ha insegnata un fan di GialloZafferano di nome Natalino Nieddu, un sardo bio e di origine protetta, con la testa dura, ma dura davvero, che devo dire aveva ragione, perché è buonissima. Ti voglio bene Nat e questa è per te!

Pulisci 400 g di gamberi e 300 g di scampi e con le teste e i gusci preparara uno squisito fumetto: fai soffiggere gli scarti dei crostacei con un filo di olio extravergine d'oliva. Unisci un trito di cipolla, carota e sedano, 2 foglie di alloro, qualche rametto di prezzemolo e 1 di timo. Sfuma con 3 cucchiai di aceto, 1 bicchiere di vino bianco e poi copri a filo con acqua fredda. Fai bollire per 20 minuti e filtra il fumetto schiacciando bene gli ingredienti nel colino. Tienine in caldo 500 ml. Monda mezzo peperoncino lungo, taglialo a faldine tenendo i semi e fallo soffriggere in padella con uno spicchio d'aglio e 20 ml di olio extravergine d'oliva. Dopo 5 minuti aggiungi 200 g di polpa di pomodoro e 250 g di fregola. Dovrai trattarla come un normale risotto, quindi bagnala con il fumetto solo quando ne avrà bisogno. La fregola è come un cous cous ma più grossa. Al morso è più sfiziosa, trattiene meglio i liquidi ed è perfetta per questo tipo di piatti. Quando verserai il fumetto, il profumo del pesce fresco si farà sempre più intenso. Passati 15 minuti, aggiungi le code dei gamberi e solo quando sei certo della cottura della fregola, anche gli scampi. Spegni il fuoco e profuma il piatto con alcune foglioline di basilico fresco e la scorza grattugiata di un limone non trattato. Mancano solo un bicchiere di Vermentino fresco, il sole che cade nel mare e il sentore del mirto. Ciao Nat, sei un "patagarroso". Per 6 persone.



Provala con le arselle
La fregola si presta a molti utilizzi, ma con il pesce è davvero squisita. Uno dei migliori piatti che si possono gustare nella splendida isola è, per me, la fregola con le arselle. Lasciati cullare dal vento, goditi il tramonto e stappa un bel bianco fermo, magari appena tolto dal frigo.

Un segreto da chef
Il fumetto di pesce è l'ingrediente segreto per risotti o piatti di pasta degni di un ristorante famoso. Lascia perdere quelli in polvere, il mio consiglio è prepararne in abbondanza e congelarlo. Darà un tocco in più ai tuoi piatti, anche alle zuppe di pesce più semplici.

La farina di nocciole

La trovi pronta, ma puoi prepararla in casa: trita finemente le nocciole spellate nel mixer e aggiungi 2 cucchiai di zucchero ogni 100 g di frutta secca se la userai per i dolci, 2 di pangrattato per le preparazioni salate.

dopo la PASSEGGIATA

Andar per castagne, o per funghi, mette fame. Di ritorno da una giornata nei boschi, ecco un menu ghiotto e veloce che ristorerà gli animi e le energie. Pasta con frutta secca e salsiccia, bocconcini di pesce croccanti e un ottimo dolce in cui affondare il cucchiaio

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE** FOTO DI **MAURIZIO LODI**



ricette di
Eleni Pisano
Food stylist

Mousse di cioccolato e cannella con crema di cachi

Per 4 persone
300 g di cioccolato fondente - 400 ml di panna fresca - 80 g di burro - 1/2 cucchiaino di cannella in polvere - 2 cachi maturi - 2 cucchiai di rum (o in versione analcolica, il succo di 1/2 arancia)

Preparazione 10 min.

Cottura 5 min.

Spezzetta il cioccolato, uniscilo al burro a fiocchi e alla cannella in un pentolino e sciogli tutto a bagnomaria. Scalda in un'altra casseruolina metà panna senza farle raggiungere il punto di ebollizione e aggiungila al cioccolato sciolto.
Monta la panna rimasta con le fruste e, quando il composto di cioccolato avrà raggiunto la temperatura ambiente, incorpora la panna montata, con movimenti dal basso verso l'alto per non smontarla. Distribuisci il tutto in 4 bicchieri o coppette e trasferisci in frigo a rassodare per almeno 1 ora.
Spella i cachi e frulla la polpa con il rum fino a ottenere una crema liscia e morbida. Prima di servire la mousse aggiungi 2 cucchiai di crema di cachi e 1 pizzico di cannella in polvere.

Merluzzo impanato con carote

Per 4 persone
400 g di filetto di merluzzo - 250 g di carote - 1 arancia non trattata - 1 scalogno - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 cucchiaino di semi di cumino - olio extravergine di oliva - sale
Per la pastella: 100 g di farina di nocciole - 60 g di farina di riso - 1 uovo - 15 cl di birra bionda tipo pils - paprika affumicata - olio di semi di arachide - sale

Metti in una ciotola la farina di nocciole,la farina di riso, l'uovo, la paprika, la birra e 1 pizzico di sale, amalgama bene la pastella e trasferiscila in frigo a riposare mentre prepari le carote. Lava, spunta e raschia le carote, spella lo scalogno. Taglia carote e scalogno a rondelle sottili e regolari.
Scalda in padella 2 cucchiai d'olio e i semi di cumino; dopo 1 minuto, aggiungi lo scalogno facendolo imbiondire su fiamma medio-alta per almeno 3 minuti. Aggiungi le carote, falle insaporire e unisci il succo spremuto e filtrato dell'arancia. Abbassa la fiamma, metti il coperchio e fai cuocere le carote per 5 minuti. Spegni il fuoco, regola di sale e aggiungi il trito di prezzemolo.
Scalda in un casseruola a bordi alti l'olio di semi. Passa nella pastella i filetti di merluzzo ridotti a bocconcini, panandoli bene da tutti i lati. Friggili in olio molto caldo 3 minuti per lato finché la pastella sarà dorata.
Servi i bocconcini di merluzzo caldi, spolverizzati di scorza di arancia grattugiata e accompagnati dalle carote al cumino.

Preparazione 20 min.
Cottura 10 min.

Orecchiette con verza, salsiccia e mandorle

Per 4 persone
320 g di orecchiette - 350 g di verza - 1 spicchio d'aglio - 250 g di salsiccia - 40 g di mandorle - 1 rametto di rosmarino - aceto balsamico - olio extravergine di oliva - noce moscata - sale - pepe nero

Lava la verza e tagliala a listarelle sottili e regolari. Metti in un'ampia padella 3 cucchiai di olio, lo spicchio d'aglio spellato e schiacciato e fallo insaporire per 2 minuti per poi eliminarlo; alza la fiamma e aggiungi la verza, facendola insaporire per qualche minuto. Abbassa la fiamma, sala leggermente e copri con il coperchio. Fai cuocere per altri 5 minuti finché la verza sarà molto morbida; aggiungi un po' di noce moscata grattugiata. Lascia riposare il tutto in padella, coperto, per 5 minuti.
Spella la salsiccia e tagliala in piccoli pezzi regolari. Metti in un'altra padella 2 cucchiai d'olio e il rosmarino intero; aggiungi la salsiccia, facendola insaporire per 3 minuti su fiamma alta, poi sfumala con poco aceto balsamico. Quando l'alcool evaporerà, abbassa la fiamma e continua a cuocere la salsiccia per altri 5 minuti. Elimina il rosmarino.
Trita abbastanza grossolanamente le mandorle e condiscile con poco pepe nero macinato. Cuoci in abbondante acqua salata le orecchiette, prelevando poi 2 mestoli dell'acqua di cottura. Scola le orecchiette, saltale con la crema di verza nella prima padella e mescola; dopo averle ben insaporite, aggiungi la salsiccia all'aceto balsamico e mescola ancora. Suddividi nei piatti individuali, cospargi abbondantemente con le mandorle al pepe nero e servi subito.

Preparazione 15 min.
Cottura 15 min.

A te la scelta

La ricetta originale delle orecchiette con salsiccia vuole la tipica "zampina" pugliese, ma in Lombardia la verza viene accompagnata sempre dai salsicciotti da verzata o *salamit di verz*, come nella classica cassoela.



secondi con BRANZINO E ORATA

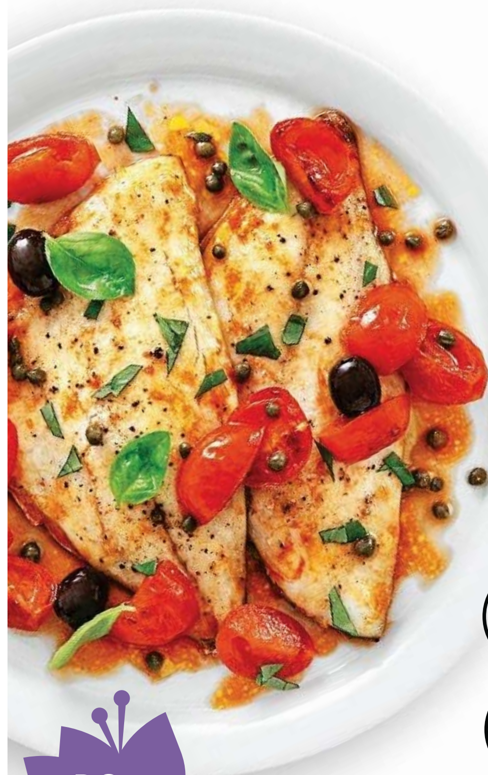
Ricette rapidissime per tutti i giorni, preparate con gusto e fantasia

RICETTE DI **M. COMINELLI, S. VIGANÒ, C. CAMPI, A. GNOCCHI**
A CURA DI **ANNA PACCHI**
FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

Orata con pomodorini, olive e capperi

Per 4 persone
8 filetti di orata - 40 g di capperini sott'aceto - 20 pomodorini ciliegia - 2 spicchi di aglio - una manciata di olive nere snocciolate - olio extravergine di oliva - sale - peperoncino

Scalda un filo di olio in un'ampia padella, mettici sopra un foglio di carta da forno a sua volta unto con un filo di olio, unisci i filetti di orata e rosolali a rapidamente su entrambi i lati, poi regola di sale e peperoncino e toglili dalla padella.
Lava i pomodorini e tagliali a spicchietti. Rosola nella padella usata in precedenza l'aglio tritato con un filo di olio. Unisci i pomodorini, i capperini e le olive, entrambi sgocciolati.
Prosegui la cottura per 5 minuti e regola di sale e peperoncino. Immergi nel sughetto preparato i filetti di **orata** e prosegui la cottura per circa 5 minuti. Irrora con un filo di olio crudo e servi, dopo aver spolverizzato, a piacere, con prezzemolo tritato o foglie di basilico spezzettate.



Preparazione 15 min.
Cottura 15 min.

"Ritaglia la carta da forno del diametro della padella in modo che non rischi, sbordando, di bruciare".

Alessandro Gnocchi

Preparazione 10 min.
Cottura 10 min.

"Se non trovo la senape al miele, mescolo quella classica con qualche cucchiaino di miele: a me piace quello delicato di acacia".

Cinzia Campi



Branzino con senape al miele e mandorle

Per 4 persone
8 filetti di branzino - 4 cucchiai scarsi di senape al miele - 100 g di mandorle a lamelle - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Disponi i filetti di branzino con la parte della pelle verso il basso su una placca foderata con carta da forno unta con un filo di olio. Spennella il pesce con la senape diluita con 4-5 cucchiai di olio e spolverizza con sale e pepe.
Copri i filetti con le mandorle a lamelle e premi delicatamente con le mani per farle aderire alla polpa. Disponi la placca in forno già caldo a 200° per circa 7-8 minuti.
Fai dorare sotto il grill del forno per 2-3 minuti e trasferisci i filetti di **branzino** nei piatti individuali, aiutandoti con una paletta. Servi, a piacere, con riccioli di verdure al vapore.

Orata al cartoccio con timo, finocchi e olive

Preparazione 10 min.
Cottura 20 min.

Per 4 persone
4 orate da porzione già pulite, private delle branchie e squamate - 2 finocchi - 4 rametti di timo - 4 cucchiai di olive taggiasche sott'olio snocciolate - il succo di 1 arancia - il succo di 1 limone - 1 bicchiere di Porto bianco - 2 scalogni - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Spella gli scalogni e tagliali a spicchietti sottili. Taglia a spicchietti sottilissimi i finocchi puliti. Mescolali, sala, pepa e aggiungi le foglioline di 2 rametti di timo, le olive sgocciolate, il succo di arancia e limone e il Porto.
Lava le orate dentro e fuori, scottale per 1/2 minuto in una padella a bordi alti riempita con acqua o brodo vegetale bollente, sgocciolale ed elimina la pelle che, con questo metodo, verrà via facilmente. Sistema su 1 foglio di carta da forno già disposto sulla placca 1 orata, strofinala con un po' del liquido delle verdure e metti nella parte del ventre 1/2 rametto di timo. Copri con un quarto delle verdure e irrora con un filo di olio.
Chiudi il cartoccio, avvolgendo bene il pesce, chiudendo la carta da forno dalla parte alta. Avvolgi a caramella i 2 bordi e fissali con spago da cucina. Procedi allo stesso modo con gli altri 3 pesci. Inforna le orate a 200° per 20 minuti e servi subito i cartocci, facendoli aprire direttamente a tavola.

"Avviso sempre i miei ospiti di stare attenti ad aprire il cartoccio del pesce perché da esso fuoriesce il vapore bollente di cottura".

Silvia Viganò



Preparazione 15 min.
Cottura 20 min.

"Per fare i nastri di verdure puoi usare un pelapatate o, se ce l'hai una mandolina. Cerca di farli lunghi e tutti regolari".

Mauro Cominelli

Branzino avvolto in nastri di carote e zucchine

Per 4 persone
4 branzini da porzione già puliti, privati delle branchie e squamati - 4 bastoncini di pane casereccio (la mollica) - 2 carote lunghe - 2 zucchine lunghe - il succo di 1 limone - 2 spicchi di aglio - 4 rametti di basilico fresco - 1 bicchiere di vino bianco secco - brodo vegetale - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Passa al mixer l'aglio schiacciato e spellato, il basilico e 5-6 cucchiai di olio e spalma i 4 bastoncini di pane tostati con una parte di questo olio aromatico. Scotta i branzini per 1/2 minuto in una padella a bordi alti riempita con acqua o brodo vegetale bollente, sgocciolali ed elimina la pelle che, con questo metodo, verrà via facilmente. Asciugali con carta da cucina, poi farcisci ciascuno con un bastoncino di pane e con l'olio al basilico rimasto.
Spunta le zucchine e le carote e spellale. Tagliale a nastri, poi scottali per 2 minuti scarsi in acqua bollente. Sgocciolali, tuffali per un istante in una ciotola colma di acqua ghiacciata e sgocciolali ancora.
Asciugali con carta da cucina, avvolgili intorno ai pesci, alternando i colori, in modo da rivestirli completamente. Disponili in una teglia grande, salali, pepali, irrorali con un filo d'olio, succo di limone, vino e brodo. Cuocili, coperti con un foglio di alluminio, in forno già caldo a 200° per circa 15 minuti. Elimina l'alluminio e cuoci ancora per 5 minuti.

COOK'S NOTES

Orata e branzino
Sono tra i pesci più classici e apprezzati. Con polpa bianca morbida e compatta, differiscono per la forma: allungata quella del branzino, tondeggiante quella dell'orata. Se di allevamento hanno un ottimo rapporto qualità prezzo e sono di solito da porzione, se pescati sono più saporiti, più grossi, ma anche più cari.

INTERI O A FILETTI, SI TROVANO SIA FRESCHI CHE SURGELATI



La pulizia
Se devi preparare il pesce intero al forno chiedi al pescivendolo di pulirtelo eliminando branchie e squame (oltre alle interiora), se invece devi cucinarlo al sale o sulla griglia ricordati di non fartelo squamare.

AROMI GIUSTI

Erbe aromatiche
Il pesce è perfetto da abbinare alle erbe aromatiche che rilasciano il loro profumo durante la cottura insaporendo la polpa. Puoi usarle intere (se poi vuoi toglierle) o tritate.

CON AGLIO E LIMONE NON PUOI SBAGLIARE, VANNO SEMPRE BENE

Più da vicino
La più classica tra le erbe da usare con il pesce è il prezzemolo sia a rametti che tritato, ma sono ottimi anche l'alloro (a foglie intere), il rosmarino ad aghetti o tritato, il timo sfogliato o intero e infine la maggiornana. Per una volta il basilico, grande classico della nostra cucina, resta in secondo piano.

Filetti di orata avvolti nel lardo al rosmarino

Per 4 persone
8 filetti di orata - 1 spicchio di aglio - aghi di rosmarino tritati - 8 fettine sottili di lardo + 40 g di lardo tritato - pangrattato - sale - pepe

Spella l'aglio e tritalo con gli aghi di **rosmarino**. Aggiungi 4 cucchiai di pangrattato, il lardo tritato, sale e pepe e mescola.
Spalma i filetti di orata con questo composto e avvolgi ciascuno prima in una fettina di lardo poi in un foglio di carta da forno. Fissa il tutto con degli stecchini.
Cuoci i cartocci in una padella, finché saranno dorati su entrambi i lati, pressandoli leggermente con un'altra padella più piccola. Aprili e servili, a piacere, con patate al forno.



"Per far insaporire meglio i filetti, incido la carne con la punta di un coltellino in modo che il trito penetri all'interno".

Cinzia Campi









"Scegli limoni belli profumati, che abbiano una scorza aromatica e tanta polpa per ricavare abbondante succo".

Mauro Cominelli

Orata al forno con limone e alloro

Per 4 persone
4 orate, da porzione già pulite, private delle branchie e squamate - 4 limoni non trattati - 2 cipolle bianche - una trentina di foglie di alloro - vino bianco - 1 cucchiaio di farina -olio extravergine di oliva - sale - pepe

Lava le orate e asciugale con carta da cucina. Lava i limoni, grattugia la sola parte gialla della scorza di 2 limoni, tagliane 1 a fettine e spremi il succo di 2. Lava le foglie di alloro e asciugale. Spella le cipolle, affettale finemente, salale, irrorale con un po' di succo di limone e lasciale riposare per qualche minuto.
Sistema le orate in una teglia e inserisci all'interno e nel punto in cui c'erano le branchie le fettine di limone, qualche foglia di alloro e una parte delle cipolle. Pepa e sistemateci sopra le cipolle rimaste, la scorza di limone e il succo rimasto. Irrora con il vino bianco e copri bene con foglie di **alloro**.
Inforna la teglia a 180° per 20 minuti circa. Raccogli il fondo di cottura, filtrandolo, in una casseruola e mescolalo con la farina setacciata. Monta con una frusta, irrorando con un po' di olio. Sposta le foglie di alloro e servi le orate.

Branzino all'acqua pazza con olive e peperoni

Per 4 persone
4 branzini da porzione già puliti, privati delle branchie e squamati - 4 cipollotti - 2 spicchi di aglio - 8 pomodori maturi ma sodi - 1/2 bicchiere di vino bianco secco - 1 cucchaio di aceto - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 mazzetto di basilico - 1 pizzico di peperoncino - 4 cucchiai di olive verdi farcite ai peperoni - olio extravergine di oliva - sale

Scotta i pomodori in acqua bollente per 1 minuto, spellali, dividili a metà, privali dei semi e tagliali a cubetti. Pulisci i cipollotti e affettali finemente, compresa la parte verde. Pulisci e trita il prezzemolo. Lava il basilico e spezzettalo. Taglia le olive a spicchietti. Lava i branzini e asciugali con carta da cucina. **Versa un filo di olio** in una padella e rosola i cipollotti e l'aglio tritato. Adagia i pesci e falli rosolare 2 minuti per parte. Bagna con il vino e l'aceto, falli evaporare e condisci con sale e pepeperoncino. Unisci i pomodori e 1 bicchiere scarso di acqua. **Copri e prosegui la cottura** per 10 minuti. Scoperchia solo negli ultimi 5 minuti e aggiungi basilico, prezzemolo e olive. Sfiletta man mano un branzino alla volta, immergi i filetti nel sugo ben caldo e servi, a piacere, con bruschette di pane.

Preparazione 15 min.

Cottura 15 min.

"Per le bruschette scelgo un pane con tanta mollica e, dopo averle tostate, le strofino con un po' di aglio".

Silvia Viganò



Preparazione 10 min.

Cottura 10 min.

"Metti i filetti sulla piastra dalla parte della pelle così diventa bella croccante e intanto la panatura inizia a cuocere".

Alessandro Gnocchi

Filetti di branzino in crosta alle erbe

Per 4 persone
8 filetti di branzino - 8 fette di pan carré o di mollica di pane - mix di erbe aromatiche tritate disidratate o surgelate timo, erba cipollina) - 1 cucchiaio di parmigiano reggiano grattugiato - 1 spicchio di aglio - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Tosta leggermente le fette di pan carré, lasciale intiepidire e sbriciolale nel mixer con l' aglio spellato, sale e pepe. Amalgama 2 cucchiai di erbe aromatiche e il parmigiano. **Spennella i filetti di branzino** con olio e impanali con il mix preparato, premendo bene con le mani per farlo aderire. **Metti un foglio di carta da forno** su una piastra e scaldala a fuoco medio-basso. Cuoci i filetti di branzino panati, girandoli delicatamente a metà cottura. Servili, a piacere, con un'insalatina di misticanza e pomodorini.

VARIANTE DELICATA

In crosta di zucchine
Fodera una placca con un foglio di carta da forno bagnato, strizzato e unto con un filo di olio. Adagiaci 4 filetti di branzino da circa 150 g l'uno dalla parte della pelle e regola di sale e pepe. Lava e spunta 2 zucchine, tagliale a fettine e usale per ricoprire i filetti di pesce sovrapponendole leggermente. Sala e pepa, irrora con un filo di olio e cuoci in forno già caldo a 180° per 10 minuti. Servi il pesce con scarola ripassata in padella con aglio, olio e una manciata di capperi.



Per la carrozza **al fumo**: spalma di senape tutte le fette di pane, distribuisci su 4 la scamorza affettata e i cetriolini sgocciolati e ridotti a rondelle, copri altre 4 fette di pane con lo speck. Chiudi i panini appoggiando le fette con lo speck sopra quelle con formaggio e cetriolini. Premi leggermente per compattarli, quindi passali prima nella farina, poi nelle uova sbattute; infine friggili come spiegato a destra. Per 4 persone.



formaggio IN CARROZZA

Fontina, scamorza e camembert prendono il posto della classica mozzarella. Tre proposte dorate e appetitose perfette per portare in tavola secondi a sorpresa

DI **ANNA PACCHI** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

1

PREPARA IL PANE

Taglia 8 fette da una forma di pane casereccio (meglio se del giorno prima perché la mollica è più compatta). Sbatti 3 uova in un largo piatto fondo con 2 cucchiai di latte e un pizzico di sale; versa in un altro piatto un po' di farina. Farcisci le fette di pane, due a due, con il ripieno che preferisci.

2

SCEGLI LA FARCITURA

Al fumo: spalma il pane di senape, farcisci con lo speck e la scamorza e completa con i cetriolini a fettine


1 cucchiaio di senape all'antica




4 fette di speck




1 scamorza affumicata




4 cetriolini sott'aceto

Boscaiola : farcisci il pane con la fontina e il prosciutto, unisci i funghi saltati con poco olio e l'erba cipollina


4 fette spesse di fontina




4 fette di prosciutto cotto




100 g di champignon a fette sottili

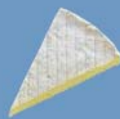


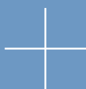

1 cucchiaio di erba cipollina tritata

Chic : spalma il pane con la composta di cipolle e farciscilo con il camembert, il sedano grattugiato e le noci

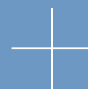

4 cucchiai di composta di cipolle




4 fette spesse di camembert




2 coste di sedano bianco




8 gherigli di noce spezzettati

3

FRIGGI E SERVI

Passa i bordi dei panini ottenuti nella farina e poi in pochissima acqua in modo che si formi una specie di pastella collosa che trattiene il ripieno. Scalda abbondante olio di semi di arachidi in una padella a bordi alti, tuffa un pezzettino di mollica: se si formano piccole bollicine intorno, l'olio è pronto. Immergi i panini preparati nelle uova sbattute e tuffali, pochi per volta, nell'olio caldo. Girali a metà cottura per farli dorare anche sull'altro lato, poi sgocciolali con un mestolo forato su carta assorbente da cucina. Salali e servili subito ben caldi.





PANORAMA

LA VITA SPESA AL MEGLIO

entra

CON IL CARRELLO



esci

CON UNA FIAT 500



CONCORSO RISERVATO AI CLIENTI POSSESSORI DI CARTA PER TE.
VEDI IL REGOLAMENTO COMPLETO SU PAMPANORAMA.IT

VINCI

60 ANNI PER NOI, 60 FIAT 500 PER VOI!

DALL'1 AL 31 OTTOBRE

Concorso a premi valido dall'1 al 31 ottobre 2018. Estrazioni: entro il 05 ottobre 2018; entro il 12 ottobre 2018; entro il 19 ottobre 2018; entro il 26 ottobre 2018 e entro il 05 novembre 2018. Montepremi complessivo € 542.907 (iva esclusa). Le immagini inserite sono a scopo illustrativo.

DI **ROBERTA FONTANA**

AROMA PROTETTO
Finché non la apri, la singola bustina sigillata conserva intatto l'aroma dello zafferano. Tieni comunque la tua scorta al riparo da caldo e umidità.

UNA RESA OTTIMALE
A parità di peso, lo zafferano in polvere rende meglio degli stimmi: in 5 minuti di cottura, colora ben 4 volte in più e conferisce aroma e sapore 2 volte maggiori.

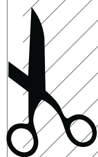
LO SAPEVI CHE...
PER OGNI BUSTINA SERVONO GLI STIMMI DI 20 FIORI

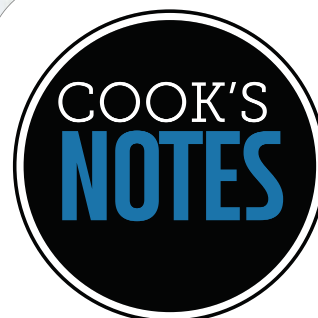
zafferano

Il *crocus sativus* è un fiore dalla corolla violacea che racchiude 3 preziosi stimmi: quelli che, staccati ed essiccati lo stesso giorno della raccolta, danno vita alla più pregiata delle spezie, lo zafferano. I *crocus* sbocciano da settembre a novembre nei campi asiatici dall'Iran, primo produttore al mondo, al Kashmir, in quelli di Marocco, Grecia, Spagna e, naturalmente, in Italia (in particolare in Abruzzo, Toscana e Sardegna). Durante la lavorazione, eseguita manualmente per non sciuparli, i sottili filamenti perdono circa 5/6 del loro peso: così, per 1 chilo di zafferano occorrono circa 150.000 fiori e 500 ore di lavoro. Ecco spiegato il costo, che è tuttavia indice di qualità: un buono zafferano non può avere un prezzo inferiore a 8-9 euro al grammo. In compenso, ne basta davvero poco per regalare ai piatti colore, sapore e profumo inconfondibili, dovuti a particolari sostanze solubili responsabili della complessità aromatica dello zafferano.

CONSULENZA DI PAOLO DAPERNO, DIRETTORE GENERALE ZAFFERANO 3 CUOCHI

FOTO DI LUCA COLOMBO/STUDIO XL





STEMPERA LO ZAFFERANO IN POCO LIQUIDO CALDO, MA NON BOLLENTE: BRODO, SEMPLICE ACQUA, MA ANCHE IN LATTE O VINO

0,15 g

LA QUANTITÀ PER 3/4
La dose giusta per risotti&Co è quella racchiusa in una bustina

Come lo usi

1 Mescolare bene
Una volta sciolto nel liquido tiepido prescelto, versa lo zafferano sulle preparazioni in cottura e gira velocemente con un cucchiaio, per distribuirlo in modo uniforme.

2 Non cuocere troppo
Uniscilo ai cibi verso fine cottura: il calore prolungato, infatti, tende a disperdere le sostanze aromatiche. Ha poco senso anche unirlo all'acqua in cui lessi pasta e riso, per colorarli: tra bollitura e scolatura, perdi la maggior parte delle qualità.





Crostata con crema all'arancia

Preparazione **30 minuti + riposo**
Cottura **40 minuti**
Dosi per **8 persone**

320 g di farina - 120 g di burro - 120 g di zucchero - 100 g di granella di pistacchi - 1 uovo + 6 tuorli - 1/2 arancia non trattata - 5 dl di latte - 2 dl di panna fresca - 10 g di gelatina in fogli - 1 bustina di zafferano - sale

Metti a bagno la gelatina in acqua fredda. Impasta 250 g di farina con la granella di pistacchi, 20 g di zucchero, il burro e un pizzico di sale. Unisci l'uovo e lavora fino a formare una palla. Avvolgila in pellicola e fai riposare in frigo per 30 minuti. **Scalda il latte** in un pentolino con una striscia di scorza dell'arancia. Sciogli lo zafferano in poco latte caldo e riversalo nel pentolino. Sbatti i tuorli con lo zucchero rimasto in una casseruola, incorpora la farina rimasta e versa a filo il latte. Cuoci la crema a fuoco basso per 7-8 minuti. Elimina la scorza, sciogli nella crema la gelatina strizzata, copri con pellicola e fai raffreddare. **Stendi la frolla** su un foglio di carta da forno e rivesti uno stampo di circa 24 cm. Copri con altra carta, legumi secchi e inforna a 180° per 30 minuti. Sforna e fai raffreddare. Monta la panna, uniscila alla crema e versa nella frolla. Decora, se ti piace, con scorza grattugiata d'arancia e pistacchi tritati.

Linguine al nero di seppia



Preparazione **20 minuti**
Cottura **25 minuti**
Dosi per **4 persone**

400 g di linguine al nero di seppia - 250 g di zucchine - 200 g di caprino - 120 g di speck a fette spesse - 30 g di pecorino romano grattugiato - 2 rametti di timo - 1 cucchiaino di miele - latte - paprika dolce - 1 bustina di zafferano - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine d'oliva - sale

STEP BY STEP



1 Lava le zucchine, asciugale e tagliale a listarelle sottili. Scalda in una padella grande 3 cucchiai d'olio con lo spicchio d'aglio schiacciato e spellato. Fai saltare le zucchine nella padella, a fuoco alto, per 3 minuti. Aggiungi le foglie di 1 rametto di timo, spegni il fuoco e sala leggermente.

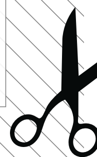


2 Metti in un pentolino il caprino a pezzi, il pecorino, poco olio e lo zafferano. Aggiungi gradualmente il latte tiepido (circa 1/2 bicchiere) necessario a ottenere un composto liscio e cremoso, stemperando bene lo zafferano. Cuoci per 5 minuti a fuoco dolcissimo. Taglia lo speck a listarelle sottili e condiscile in una ciotola con il miele, la paprika e un filo d'olio. Scalda una padella antiaderente e fai rosolare le listarelle di speck, fino a renderle molto croccanti. Tienile da parte.



3 Cuoci le linguine e scolale al dente, tenendo da parte una tazzina di acqua di cottura. Saltale con le zucchine, mantecandole con l'acqua di cottura, e aggiungi metà dello speck croccante. Dividi nei piatti la salsa allo zafferano, a cucchiaite, e la pasta con le zucchine. Completa con lo speck croccante avanzato e le foglie di timo rimaste.

RICETTA DI ELENI PISANO, FOTO DI LUCA COLOMBO/STUDIO XL



con la **pentola a pressione**

RICETTE DI **ANNA PACCHI**, A CURA DI **MAURO COMINELLI**

Pere al Barolo

Preparazione **10 minuti**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **6 persone**

6 pere Kaiser - 2 dl di Barolo (o altro vino rosso corposo, come Merlot o Sangiovese) - 2 cucchiai di zucchero di canna - cannella in polvere - 1 limone non trattato - 2 chiodi di garofano - 2,5 dl di panna fresca

1 Lava le pere e sbucciale con un pelapatate, lasciandole intere; quindi elimina i torsoli con lo specifico attrezzino. Trasferisci i frutti sul fondo della pentola a pressione in posizione verticale, versa il vino e profuma con 1 cucchiaino di cannella, la scorza del limone tagliata a listarelle e i chiodi di garofano.

2 Spolverizza con lo zucchero di canna, chiudi con il coperchio, alza la fiamma al massimo e aspetta il sibilo della valvola. Abbassa il fuoco al minimo e cuoci per 20 minuti. Spegni e lascia sfogare il vapore dalla valvola.

3 Togli il coperchio e sgocciola le pere; se lo sciroppo di cottura risultasse troppo fluido, fallo restringere a fiamma vivace per 4-5 minuti. Monta la panna con le fruste elettriche, se preferisci con poco zucchero. Distribuisci le pere tiepide nei piatti, irrorale con il loro sciroppo filtrato e servile con la panna montata.



LA COTTURA TRADIZIONALE

Prepara le pere come descritto sopra. Fai scaldare in una casseruola il vino rosso e 3 dl di acqua, lo zucchero, la cannella, la scorza di limone e i chiodi di garofano. Porta a bollore e, quando dopo qualche minuto inizierà a formarsi lo sciroppo, unisci le pere, abbassa la fiamma e fai cuocere per circa 45 minuti. Prosegui come indicato nella ricetta sopra.

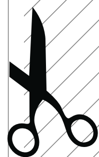








FOTO DI MAURO PADULA











Zuppetta di cannellini e vongole

Preparazione **30 min. + riposo**
Cottura **30 minuti**
Dosi per **4 persone**

300 g di fagioli cannellini secchi - 1 kg di vongole pulite e spurgate - 1 bicchiere di vino bianco - 1 carota - 3 spicchi di aglio spellati - 1 foglia di alloro - 1 cipolla - 1 cucchiaio di prezzemolo tritato - olio extravergine di oliva - sale - pepe

1 Fai ammollare i fagioli in acqua fredda per 8 ore. Intanto metti le vongole in una ciotola con acqua fredda per 2 ore con poco sale, cambiando l'acqua un paio di volte. Sgocciolale, sciacquale e mettile nella pentola a pressione con l'aglio e il vino bianco. Chiudi il coperchio, alza la fiamma al massimo e aspetta il sibilo della valvola. Abbassa il fuoco al minimo e cuoci per 1 minuto. Spegni e lascia sfogare il vapore dalla valvola; sgocciola le vongole e sgusciane i 2/3; tieni da parte il liquido di cottura, filtralo, misurane 3 dl e aggiungi 2 dl di acqua.

2 Sciacqua la pentola a pressione, versa 2 cucchiai di olio e fai rosolare carota e cipolla tritati e l'alloro. Unisci i fagioli sgocciolati, versa il liquido preparato, chiudi con il coperchio, alza la fiamma al massimo e aspetta il sibilo. Abbassa il fuoco al minimo e cuoci per 25 minuti. Spegni e lascia sfogare il vapore.

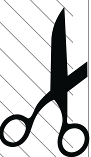
3 Togli l'alloro e frulla il tutto in modo da ottenere una crema liscia e omogenea. Versa la zuppetta calda nei piatti individuali e distribuisci sopra le vongole preparate. Profuma con una macinata di pepe, irrora con un filo d'olio e completa con il prezzemolo tritato. Servi a piacere con crostini.



FOTO DI MAURO PADULA

LA COTTURA TRADIZIONALE

Fai aprire le vongole in un'ampia casseruola coperte a fiamma viva con l'aglio e il vino bianco. Sgocciola i fagioli dall'acqua d'ammollo, trasferiscili nel soffritto, coprili con il liquido dei molluschi e acqua e falli sobbollire per circa 1 ora a fiamma bassa; quindi procedi come spiegato nella ricetta.



RICETTE DI **ANNA PACCHI**

Risotto gorgonzola e pere

Preparazione **10 minuti**
Cottura **22 minuti**
Dosi per **4 persone**

300 g di riso Carnaroli - 1 grossa pera - 1 cipolla - 100 g di gorgonzola dolce - 7 dl di brodo vegetale - 10 g di burro - sale - pepe

1 Spella la cipolla e tritala. Sbuccia la pera, elimina il torsolo e tagliane 3/4 a cubetti. Metti il burro in un grosso contenitore adatto al microonde, fallo sciogliere per 10 secondi a 600 W, poi unisci la cipolla e i cubetti di pera, copri con pellicola per microonde, bucherellala e fai rosolare per 2 minuti a 600 W.

2 Unisci il riso, coprilo con tutto il brodo, chiudi di nuovo con la pellicola per microonde bucherellata e fai cuocere il risotto a 600 W per circa 15 minuti. Intanto taglia il quartino di pera rimasto a fettine molto sottili.

3 Tira fuori il risotto, mescola, togli la pellicola e fai asciugare il brodo ancora per 3 minuti, sempre a 600 W. Quindi regola di sale e di pepe, distribuisci sopra al riso il gorgonzola a fiocchetti e le fettine di pera disposte a raggiera. Rimetti il tutto nel microonde per 2 minuti a 600 W, fai riposare il risotto per 1 minuto e servi subito.

STEP BY STEP


1


2


3

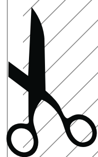
LA COTTURA CLASSICA

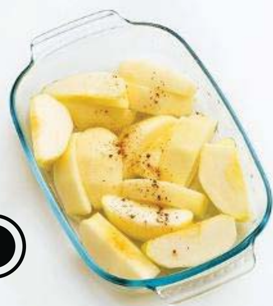
Fai rosolare la cipolla con il burro e i cubetti di pera in una casseruola, unisci il riso, fallo tostare e sfuma, se vuoi, con 1/2 bicchiere di vino bianco. Unisci qualche mestolino di brodo, mescola e poi porta a cottura il riso in circa 18 minuti aggiungendo man mano il brodo caldo. Quando il riso sarà cotto, unisci il gorgonzola, adagia sopra le fettine di pera rimaste, chiudi con un coperchio e lascia mantecare per qualche minuto.

LO SAPEVI CHE...

IL GORGONZOLA È RICCO DI CALCIO E VITAMINE

FOTO DI MAURO PADULA









STEP BY STEP

Filetto di maiale con purè di mele

Preparazione **10 minuti**
Cottura **25 minuti**
Dosi per **4-6 persone**

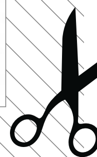
1 filetto di maiale da circa 800 g - 4 mele - cannella in polvere (a piacere) - qualche fogliolina di salvia - 1 rametto di rosmarino - 1 spicchio di aglio - 2 cucchiai di vino bianco - olio extravergine di oliva - sale - pepe

1 Taglia le mele in 4 parti, elimina il torsolo, sbucciale, tagliale e mettile in un contenitore adatto al microonde; aggiungi 1,2 dl di acqua e un pizzico di cannella, se ti piace. Copri il tutto con pellicola per microonde, bucherellala e fai cuocere le mele a 600 W per circa 9 minuti.
2 Togli le mele dal microonde e controllale punzecchiandole con una forchetta: se sono ancora dure, prosegui la cottura per un paio di minuti, altrimenti schiacciale, aiutandoti sempre con la forchetta, fino a ridurle in purea. Regola di sale.
3 Metti 2 cucchiai di olio, l'aglio, il rosmarino e la salvia in un contenitore da microonde in cui ci stia disteso il filetto di maiale. Copri con pellicola per microonde, bucherellala e fai rosolare gli ingredienti a 600 W per 1 minuto. Togli la pellicola, adagia la carne, irrorala con il vino bianco, salala, pepala, richiudi la pellicola e fai cuocere il filetto a 600 W per circa 8 minuti. Tira nuovamente fuori il contenitore dal microonde, apri la pellicola, gira la carne, richiudi il tutto e fai cuocere ancora per 7 minuti. Lascia riposare il filetto per 5 minuti, poi taglialo a fette spesse e servilo con il purè di mele decorando con qualche fogliolina di salvia.



FOTO DI MAURO PADULA

LA COTTURA CLASSICA Prepara le mele come descritto sopra, poi mettile in un pentolino quasi coperte di acqua e falle cuocere a fuoco basso per 10-15 minuti, poi riducile in purea e regola di sale. Metti il filetto di maiale in una pirofila con l'olio, l'aglio e le erbe aromatiche e fallo cuocere nel forno già caldo a 180° per 25 minuti.



verace come me

IL CAPOSQUADRA
Giovanni
NAPOLETANO DOC, GENUINO COME LA SUA CUCINA





Scegli il tuo formaggio
Se preferisci, per la fondutina puoi sostituire la fontina con la stessa quantità di emmental, Asiago, latteria o casera!

La nota acida
Se ti piace, accompagnala con poca confettura di ribes diluita in qualche goccia d'acqua calda servita a parte.

Grigliata di zucca e porcini

Ricordo di una grigliata di mezza estate!

In estate mi do molto da fare con le grigliate di carne e pesce e, quando arriva l'autunno, è davvero difficile separarmi dalla brace. Così, per non rinunciare a questo piacere, continuo grigliando le gustose verdure di stagione: malinconia pussa via!

Cominciamo dalla pulizia di 300 g di funghi porcini: non vanno sciacquati, perché assorbirebbero l'acqua perdendo gusto e consistenza, ma strofinati con un panno inumidito e una spazzola apposita o uno spazzolino che raschi via la terra. La base invece va sbucciata con un coltellino a lama liscia. Pulisci quindi 550 g di zucca delica: elimina la buccia, i semi e i filamenti interni. Poi taglia sia i funghi sia la zucca a cubetti di circa 2 cm, raccoglili in una ciotola e insaporisci con gli aghi di 2 rametti di rosmarino sminuzzati, le foglioline di 4 rametti di timo, sale, pepe, 50 ml di olio extravergine d'oliva e mescola bene. Arroventa la griglia, meglio se di ghisa e, quando è ben calda, cuoci i cubetti per 4-5 minuti rigirandoli a metà cottura e mettili da parte. Adesso dedicati alla fonduta: togli la crosta da 150 g di fontina e tagliala a cubetti. Trasferiscili in un pentolino con 125 ml di panna fresca e un pizzico di noce moscata, fai sciogliere il formaggio a fiamma bassa mescolando con una spatola. Nappa i cubetti con un po' di fonduta e servi la grigliata! Per 4 persone.

FOTO DI MAURO PADULA

Zuppetta di cipolle caramellate con pancetta

Un consiglio prezioso
Quando usi la birra in cucina, trasferiscila prima in un bicchiere e tienila a temperatura ambiente per almeno 10 minuti. Non versare mai la birra in una pentola sul fuoco quando è ancora molto fredda, per evitare shock termici.



ricette di **Daniela Malavasi** Food stylist

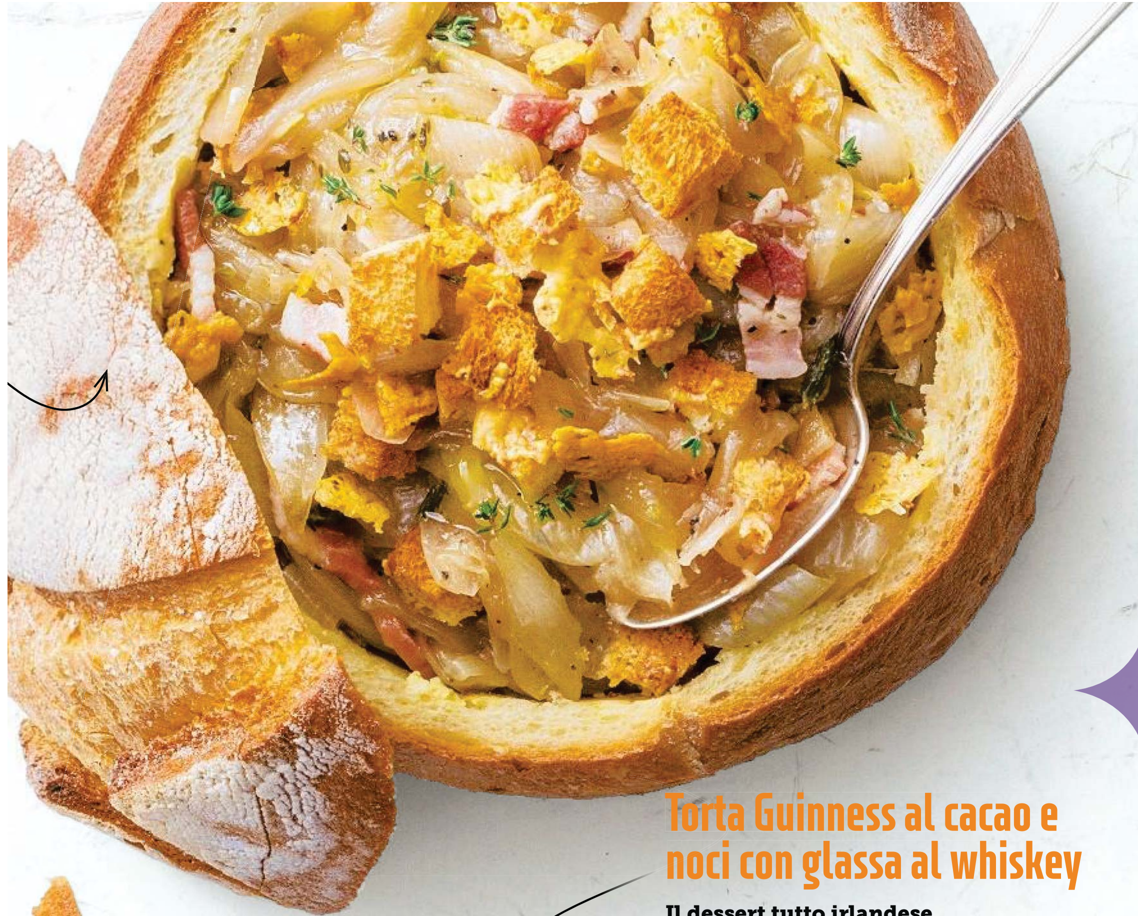
Stinchi al ginepro con frittelle di mele

Un'abbinata tradizionale
Dallo stinco alla bavarese alla carbonade belga, fino allo stufato irlandese alla Guinness, le birre si sposano molto bene con i piatti di carne. Da accostare al maiale, ideali sono le birre Weiss o Weizen, termini tedeschi per indicare la birra di frumento, solitamente con i lieviti in sospensione, anche se ne esitono di filtrate.

IL GUSTO DELLA BIRRA

Bionda, rossa, scura: una delle bevande più antiche oggi fa parte di una cucina creativa, fatta di piatti stuzzicanti e ricchi di sapore. Salati e dolci, nascondono un tocco amarognolo e intrigante

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE** FOTO DI **MAURIZIO LODI**



Torta Guinness al cacao e noci con glassa al whiskey

Il dessert tutto irlandese
Arriva dalla terra della birra più scura che c'è, la famosa Stout, e patria del whiskey rigorosamente con la "e". Questo dolce goloso celebra la bevanda più diffusa nel Nord Europa. Con un tocco all'italiana dato dalla glassa al mascarpone.

TABELLA DI MARCIA

6 ore prima

Prepara il mix di aromi per la carne
Pesta le bacche di ginepro e il finocchio nel mortaio fino a ridurli in una polvere grossolana; massaggia con questa i due stinchi, da tutti i lati, per insaporirli bene prima della cottura.

5 ore prima

Informa gli stinchi
Trasferisci la carne marinata in una teglia con gli aromi, coprila con la birra e infornala per 2 ore, irrorandola spesso con il fondo di cottura e girandola ogni mezz'ora. Termina la cottura gli ultimi 30 minuti con la parte più carnosa verso l'alto. Fai riposare per 10 minuti e prepara la pastella per le frittelle. Fai la torta Guinness secondo la ricetta.

3 ore prima

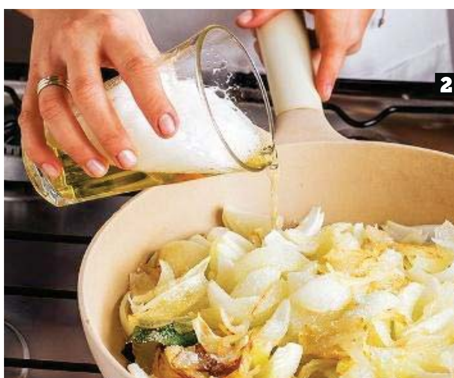
Prepara il dolce
Cuoci la torta in forno per circa 1 ora. Nel frattempo, friggi le frittelle e fai la glassa per il dolce; scava la pagnotta e tosta la mollica.

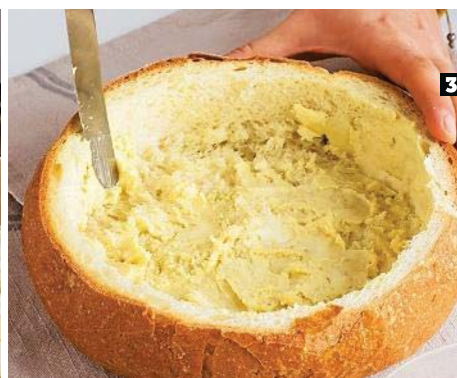
90 min prima

Le ultime operazioni
Glassa la torta e mettila in frigorifero. Fai le cipolle caramellate, mescola burro e senape. Quindici minuti prima di servire, scalda la pagnotta, spalmala con il burro e riempila con strati di cipolle alla birra e mollica tostata. Pepa, chiudi con la calotta e servi.

Gira pagina per le ricette







CREA LO SCRIGNO

Elimina la calotta della pagnotta con il coltello da pane. Incidi la mollica a circa 2 cm dalla crosta, in profondità, con un coltellino seghettato ed estraila, poca per volta, con le mani, lasciando un bordo di crosta e mollica spesso 2 cm.



Preparazione 30 min.

Cottura 45 min.

Zuppetta di cipolle caramellate con pancetta

Per 4 persone
1 pagnotta casereccia da 22 -24 cm di diametro - 1,5 kg di cipolle bianche piccole - 120 g di pancetta - 2 foglie di alloro - 1 mazzetto di timo - 1 e 1/2 bicchieri di birra bionda - 600 ml di brodo vegetale - 120 g di gruyère - 3 cucchiai di senape dolce - 2 cucchiai di zucchero - 120 g di burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

1 Taglia a lardelli la pancetta privata della cotenna e porta a bollore il brodo. Spella le cipolle, tagliale a spicchi grossi e falli appassire a fuoco molto dolce in un tegame con 60 g di burro sciolto in 3 cucchiai di olio e le foglie di alloro, per circa 15 minuti.
2 Cospargi le cipolle con lo zucchero, unisci la birra e prosegui la cottura fino a ridurre il fondo, finché le cipolle inizieranno a caramellarsi uniformemente. Unisci alle cipolle la pancetta preparata e le foglie di timo e fai insaporire tutto per pochi minuti; aggiungi il brodo caldo, sala, pepa e prosegui la cottura a fuoco dolce per 20 minuti circa. Taglia la calotta della pagnotta e svuotala, come spiegato nel box. Taglia a cubetti la mollica recuperata, mettili sulla placca foderata di carta da forno e poi condiscili con un filo di olio e il gruyère . Falli tostare in forno a 180° finché saranno ben dorati.
3 Scalda brevemente nel forno la pagnotta svuotata con la sua calotta. Mescola il burro rimasto con la senape e spalma internamente la pagnotta; riempila a strati, alternando la zuppa di cipolle e i cubetti di pane tostati, aggiungi una macinata di pepe, metti la calotta e servi subito.

BUONO LO STINCO

È la parte inferiore della zampa (sia anteriore, sia posteriore) del maiale con l'osso. In genere si cuoce arrosto, insaporito con vino o altro liquido, oppure in casseruola, brasato con gli aromi. Richiede sempre una cottura piuttosto lunga.

Stinchi al ginepro con frittelle di mele

Preparazione 30 min.

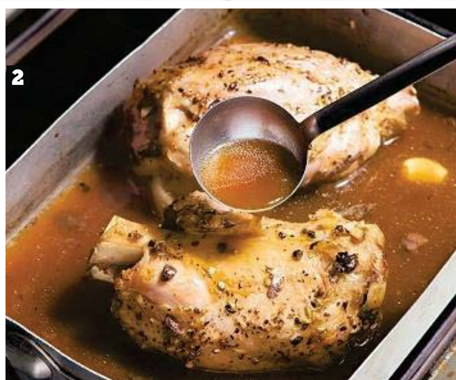
Cottura 2 ore

Per 4 persone
2 stinchi di maiale - 1 cucchiaino di bacche di ginepro - 1 mazzetto di finocchietto - 10 g di semi di finocchio - 2 foglie di alloro - 2 spicchi di aglio - 1 litro circa di birra rossa - sale grosso
Per le frittelle: 2 mele rosse a polpa farinosa, non trattate - 25 g di farina - 1 dl di birra bionda - 2 albumi - 10 ml di olio extravergine d'oliva leggero - olio per friggere - sale

1 Pesta il ginepro nel mortaio con i semi di finocchio e 1 pizzico di sale grosso; massaggia gli stinchi con il composto. Trasferiscili in una teglia da forno che li contenga in misura e versa la birra necessaria, fino a coprirli a metà.
2 Aggiungi l'alloro, qualche rametto di finocchietto, l'aglio spellato e cuoci in forno caldo a 200° per 2 ore circa, girando gli stinchi ogni 30 minuti e irrorandoli spesso con il fondo. Nell'ultima mezz'ora di cottura, sistema gli stinchi nella teglia con la parte più carnosa verso l'alto, in modo che si possano ben dorare e caramellare. Al termine, copri la teglia e fai riposare per 10 minuti.
3 Prepara la pastella per le frittelle: monta a neve gli albumi con un pizzico di sale. Mescola in una ciotola capiente la farina setacciata con l'olio d'oliva e la birra sbattendoli con la frusta e poi incorpora gli albumi montati. Lava le mele, privale del torsolo, tagliale a fette spesse di almeno 1 cm, immergile nella pastella, lasciale sgocciolare un poco e poi friggile rapidamente in abbondante olio ben caldo, poche per volta, trasferendole man mano su carta assorbente. Servi le frittelle con gli stinchi ben caldi.




1


2


3


1


2


3

SE LA BIRRA AVANZA

Lascia la birra rimasta nella bottiglia originale, chiudila con un tappo da vino oppure, se l'hai, un tappo a molla, e mettila nell'anta del frigo. Usala entro un paio di giorni per evitare che si sgasi completamente e il sapore diventi amaro.



Preparazione 45 min.

Cottura 1 ora.

Torta Guinness al cacao e noci con glassa al whiskey

Per 6 persone
2,4 dl di birra Guinness - 210 g di zucchero di canna - 135 g di farina 00 - 135 g di burro (più quello per lo stampo) - 60 g di cacao amaro - 60 g di gherigli di noce - 3 uova piccole - 1/2 cucchiaino colmo di lievito per dolci - 1 cucchiaino colmo di bicarbonato - 250 g di crema spalmabile di cioccolato
Per la glassa: 150 g di mascarpone - 1,2 dl di panna fresca - 90 g di zucchero a velo - 1 cucchiaino di whiskey

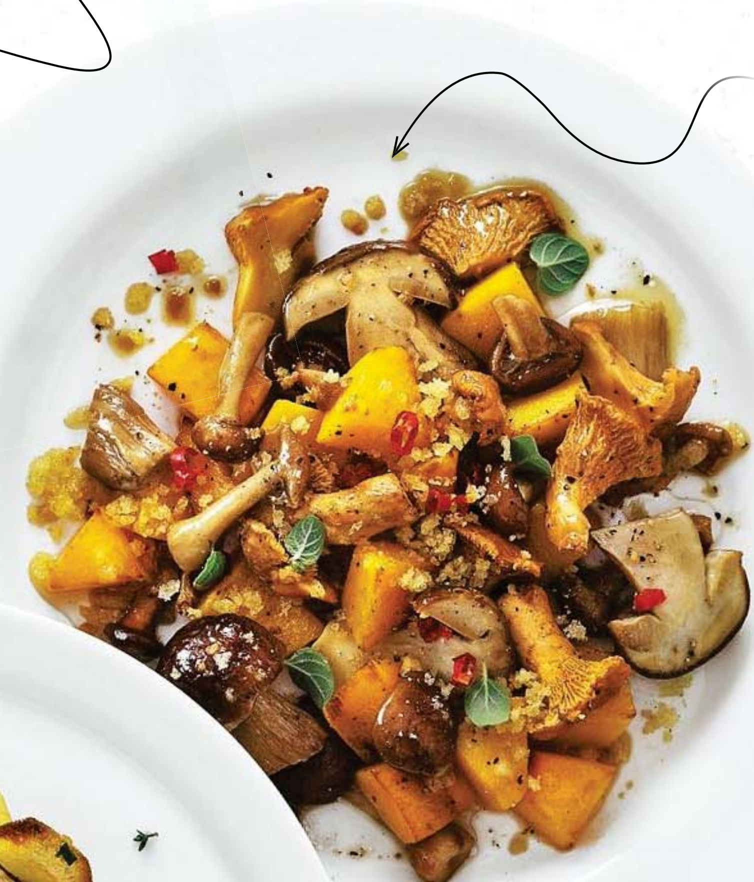
1 Setaccia in una ciotola la farina con la metà del cacao, il lievito e il bicarbonato. Fai tostare i gherigli in un padellino antiaderente per 1/2 minuto e poi tritali molto finemente nel mixer fino a ridurli in polvere. Mescola la birra con il cacao rimasto e le noci tritate.
2 Monta con la frusta il burro con lo zucchero e, continuando a montare, incorpora le uova, uno per volta. Aggiungi poi la miscela di farina alternandola alla birra, sempre sbattendo l'impasto finché risulterà omogeneo. Imburra uno stampo da 20-22 cm con fondo amovibile, fodera il fondo con un disco di carta da forno e le pareti con strisce in misura, versa il composto e cuoci la torta in forno caldo a 180° per circa un'ora.
3 Fai raffreddare completamente la torta, tagliala a metà in senso orizzontale, spalma la metà inferiore con la crema di cioccolato e ricomponila. Per la glassa, monta la panna con le fruste e, separatamente, il mascarpone con lo zucchero e il liquore. Incorpora poi la panna montata e distribuisci delicatamente la glassa sulla torta aiutandoti con la spatola. Guarnisci il dolce, se ti piace, con scaglie di cioccolato e conservalo al fresco per almeno un'ora prima di servire.

il poster di giallo



Fritto di pioppparelli in pastella croccante di noci

Trita finemente nel mixer 80 g di gherigli di noce con 1 piccola foglia di alloro. Sbatti 2 uova in una ciotola aggiungendo 150 g di farina setacciata, sale, pepe, 2,5 dl di acqua minerale frizzante e il trito di noci. Trasferisci la ciotola in un recipiente pieno di ghiaccio e fai riposare in frigo. **Priva 800 g di funghi piopparelli** freschissimi della maggior parte del gambo legnoso, pulisciIi con uno spazzolino e poi con un telo umido, infine asciugali bene tamponandoli con carta da cucina. Scalda abbondante olio in una padella per fritti, immergi i funghi prima nella pastella fredda e poi nell'olio bollente e friggili finché saranno dorati. **Sgocciolali man mano** sulla carta assorbente da cucina, sala leggermente e servili caldissimi. **Per 4 persone.**



Padellata di funghi misti e zucca con peperoncino

Pulisci 800 g di funghi freschi misti (finferli, porcini, chiodini, etc) e privali della base terrosa. Sciacqua rapidamente i finferli, tuffali in abbondante acqua bollente per pochi minuti, sgocciolali e asciugali tamponandoli. Passa i funghi rimasti con un telo umido per eliminare ogni traccia d'impurità; taglia a pezzi solo i più grossi. **Trita 2 scalogni spellati** e falli appassire in un tegame capiente con 4 cucchiai di olio, aggiungi 400 g di polpa di zucca a tocchetti, falli rosolare mescolando a fuoco medio-alto per 5 minuti e infine unisci i funghi. Cospargi il tutto con 1 manciatina di foglie di nepitella o maggiorana e 1 macinata di pepe, prosegui la cottura a fuoco medio per 15 minuti circa, alzando la fiamma negli ultimi istanti. Regola di sale a fine cottura. **Sbriciola grossolanamente** una tazzina di mollica e falla tostare in padella con un filo di olio e 2 pizzichi di scagliette di peperoncino essiccato; cospargi la padellata di funghi con il composto e poi servi ben caldo. **Per 4 persone.**



Teglia di porcini e patate al profumo di erbe

Pulisci 800 g di funghi porcini medi, ben sodi e di misura simile, privali della base terrosa, spazzolali, passali con un telo umido e poi stacca i cappelli. Trita i gambi grossolanamente con 1 spicchio di aglio spellato, 1 ciuffo di prezzemolo, foglie di maggiorana e timo; aggiungi 50 g di parmigiano reggiano grattugiato, sale e pepe. Elimina le parti spugnose e taglia i cappelli a fette di 1/2 cm. **Sbuccia 800 g di patate**, tagliale a fettine, lavale. Ungi bene l'interno di una teglia rettangolare, forma sul fondo uno strato di patate appena sovrapposte, sala, pepa e condisci con parte del trito di aromi. Prosegui alternando strati di patate e trito con strati di funghi con un filo d'olio, fino all'ultimo strato di patate miste a funghi condite con trito. **Irrora con un filo di olio** e cuoci in forno caldo a 180° per 35-40 minuti, finché le patate saranno morbide e dorate, accendendo il grill negli ultimi minuti di cottura. Fai riposare per 10 minuti e servi. **Per 4 persone.**

FUNGHI PER CONTORNO

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE** RICETTE DI **DANIELA MALAVASI**
FOTO DI **LUCA COLOMBO / STUDIO XL**

Carpaccio di porcini e pleurotus su rösti

Spella 500 g di patate a pasta gialla e 1 cipolla bianca: tagliale a julienne con una grattugia a forti larghi, passale in acqua fredda, sgocciolale, tamponale bene; pepa e dividi tutto in 4 porzioni. Scalda poco olio in un padellino antiaderente di 14-15 cm e aggiungi 1 porzione del composto, stesa in uno strato compatto. **Cuoci il rösti a fuoco dolce** finché sarà dorato sul fondo, giralo e cuocilo sull'altro lato. Tienilo in caldo e ripeti l'operazione. Fai tostare 60 g di nocciole in forno a 160° per 10 minuti e spezzettale. Pulisci 500 g tra porcini e pleurotus molto freschi e ben sodi e tagliali a carpaccio, aggiungi 40 g circa di spinacini e condisci con olio emulsionato con succo di limone e pepe. **Suddividi l'insalata** di funghi sui 4 rösti caldi e cospargila con le nocciole e con 80 g di scaglie di parmigiano reggiano. Servi subito. **Per 4 persone.**

Spiedini al bacon con l'uva

Tagliuzza una manciatina di aghi freschi di rosmarino e riuniscili con 1 piccola foglia di alloro, 1 scalogno spellato e affettato, 5 cl d'olio extravergine e grani di pepe leggermente schiacciati. Lascia insaporire il composto per 30 minuti. Pulisci 16 piccoli funghi porcini molto freschi e ben sodi: privali della base terrosa, spazzolali con cura e poi passali con un telo umido per eliminare ogni impurità. **Avvolgi ogni fungo** in 2 fettine di bacon e infilza i porcini a due a due sugli spiedini, alternandoli a piccole foglie di alloro, grossi acini d'uva bianca e ciuffetti di rosmarino. Metti gli spiedini in una teglia bassa e condiscili con poco sale e l'olio aromatizzato filtrato. **Cuocili in forno a 220°** per 10 minuti circa, girandoli a metà cottura, e poi servili ben caldi con una macinata di pepe su semplici bruschette tostate sulla piastra. **Per 4 persone.**



8 nuovi *condimenti* PER PASTE REGIONALI

I grandi classici della cucina italiana interpretati in chiave moderna

RICETTE DI **D. FALSITTA, C. CASSÈ, S. MEREGALLI, M. PILOTTO**
A CURA DI **MICHELA PRANDONI**
FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

Paccheri al pomodoro con pesto di pistacchi

Per 4 persone
320 g di paccheri - 1 kg di pomodori succosi e maturi - 3 rametti di basilico - 1 rametto di menta - 4 zucchine - 2 patate - 8 pomodorini semisecchi sott'olio - 1 spicchio di aglio - 80 g di pistacchi - 30 g di pecorino dolce - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Scotta i pistacchi per 2 minuti in acqua bollente, sgocciolali, strofinali con la carta da cucina per spellarli e poi tritali con un pezzetto di aglio e il pecorino. **Scotta i pomodori**, sgocciolali, spellali, privali dei semi e frullali. Versa il frullato in una brocca, unisci qualche foglia di menta e basilico, mescola, copri e tieni da parte.
Sbuccia le patate, tagliale a cubetti e sbollentali per 5 minuti. Lava le zucchine, spuntale e tagliale come le patate. Sgocciola i pomodorini. Scalda un filo di olio in padella con l'aglio rimasto, fai rosolare le patate e le zucchine per pochi minuti, unisci i pomodorini con la menta e il basilico rimasti, sale e pepe.
Cuoci la pasta in abbondante acqua bollente salata. Distribuisci il frullato di pomodoro sul fondo di 4 piatti fondi. Scola i paccheri al dente, condiscili con il sughetto di patate e zucchine, disponili sul frullato di pomodoro, cospargili con il pesto di pistacchi e servi subito.

Preparazione 20 min.
Cottura 25 min.

"Quando ho fretta, faccio il pesto con la granella di pistacchi. La trovo al supermercato, già pronta da tritare con l'aglio e il pecorino".

Susanna Meregalli

Pizzoccheri con fonduta di crescenza

Per 4 persone
320 g di pizzoccheri - 250 g di crescenza - 1,2 dl di latte - 1 pera matura - 250 g di polpa di zucca - 1 porro - 1 scalogno - 1 ciuffo di salvia - 30 g di pinoli - vino bianco secco - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Metti la crescenza in una ciotola, bagnala con il latte e tienila da parte. Pulisci il porro, privalo delle radichetta e delle foglie verdi più dure, taglialo a metà nel senso della lunghezza, lavalo e poi riducilo a tronchetti. Taglia la zucca a tocchetti, lava la pera, privala del torsolo e dividila come la zucca. Spella lo scalogno e affettalo fine.
Metti il porro con la zucca, la pera e lo scalogno in una ciotola, condiscili con 2 cucchiai di olio, 1 cucchiaio di vino, le foglie di salvia, i pinoli, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Trasferiscili in una teglia bassa e cuocili in forno a 200° per 15 minuti circa e, non appena saranno teneri, accendi anche il grill e falli dorare per pochi minuti.
Cuoci la pasta in acqua bollente salata. Versa il latte con la crescenza in una casseruola e fai fondere il formaggio a fuoco basso con una macinata di pepe. Sgocciola i **pizzoccheri**, condiscili con la crema di crescenza e distribuiscili nei piatti, cospargili con gli ortaggi e la pera arrostiti e servi subito.

Preparazione 30 min.
Cottura 20 min.

"Per questa ricetta io uso di solito una pera William rossa. La polpa tiene bene la cottura e ha un sapore piacevolmente dolce".

Cristiana Cassè



Reginette con baccalà, ceci e pecorino

Per 4 persone
320 g di reginette - 200 g di ceci in scatola sgocciolati - 150 g di baccalà già bagnato - 2 filetti di acciuga sott'olio - 1 spicchio d'aglio - 2 rametti di rosmarino - 40 g di pecorino romano - brodo vegetale - peperoncino - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Scalda 4 cucchiai di olio in un tegame grande con qualche ciuffetto di rosmarino, l'aglio tritato, 1 pizzico di peperoncino e i filetti di acciuga; fai sciogliere le acciughe nel condimento, unisci i ceci e coprili a filo di brodo caldo. Cuoci per 15 minuti e poi frulla circa la metà dei ceci con il mixer a immersione.
Cuoci le reginette in acqua bollente salata; nel frattempo, friggi separatamente il baccalà in una padella con un filo di olio, pochi minuti per parte, finché sarà dorato.
Scola la pasta al dente, trasferiscila nel tegame con i ceci e falla insaporire mescolandola per qualche istante a fuoco medio; distribuiscila nei piatti, aggiungi qualche tocchetto sfaldato di baccalà, un filo di olio, una macinata di pepe e completa con una grattugiata di pecorino.



Preparazione 20 min.

Cottura 30 min.

"Se non ho il baccalà, non rinuncio a questa pasta gustosa. Utilizzo i filetti di merluzzo surgelati che tengo sempre in freezer".

Daniela Falsitta

Scialatielli con coniglio e porcini

Per 4 persone
350 g di scialatelli secchi - 500 g di polpa di coniglio disossata - 400 g di piccoli funghi porcini - 40 g di pancetta dolce - 60 g di dadini di sedano e carota - 30 g di cipolla tritata - 1 ciuffo di prezzemolo - 2 rametti di maggiorana - 1 punta di concentrato di pomodoro - vino bianco secco - brodo di carne delicato - farina - olio extravergine di oliva - burro - sale - pepe

Taglia il coniglio a bocconcini piccoli e infarinali leggermente. Trita la pancetta. Fai appassire in un tegame la cipolla, il sedano e la carota con un cucchiaio di olio, un cucchiaino di burro, la pancetta e la maggiorana.
Unisci il coniglio, rosolalo per qualche minuto e poi irroralo con una spruzzata di vino e lascialo evaporare. Bagna con un mestolino di brodo caldo nel quale avrai stemperato il concentrato di pomodoro, copri e prosegui la cottura a fuoco dolce per 15 minuti.
Pulisci i funghi, privali della base terrosa, spazzolali delicatamente, poi passali con un telo umido per eliminare le impurità. Tagliali a fettine, uniscile al sugo di coniglio insieme a una spolverizzata di prezzemolo tritato, una macinata di pepe, un pizzico di sale e prosegui la cottura a fuoco medio fino a ottenere un sugo denso e saporito.
Lessa gli scialatielli in abbondante acqua bollente salata, scolali al dente, falli saltare nel tegame con il sugo e servi subito.



Preparazione 30 min.

Cottura 40 min.

"Fuori stagione, sostituisco i porcini freschi con quelli surgelati già affettati oppure con gli ottimi mix che trovo al super nei banchi di frutta e verdura".

Monica Pilotto

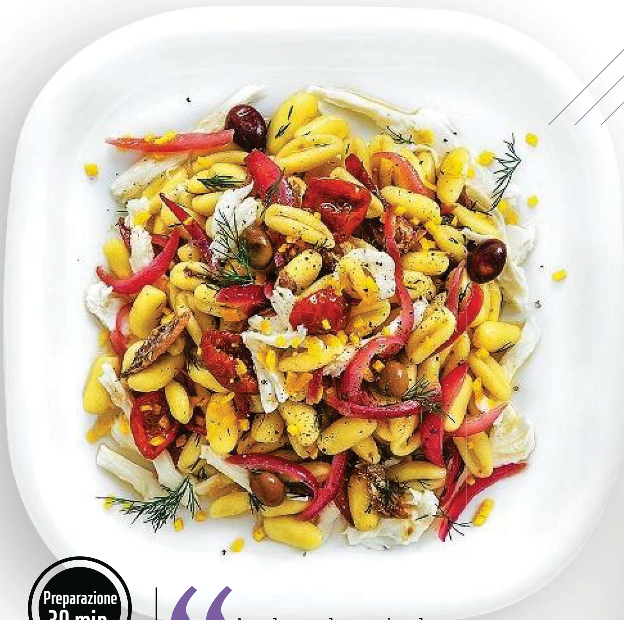
COOK'S NOTES

I pizzoccheri
Sono tagliatelle di farina di grano saraceno mescolata con farina di frumento. Tradizionalmente vengono cotte con patate e verze e condite con cubetti di bitto (formaggio tipico) e un soffritto di burro, aglio e salvia. Si trovano in tutta la Valtellina, ma il loro paese d'origine è Teglio.

FRESCHI O SECCHI, GLI SCIALATIELLI HANNO ORIGINI CAMPANE

Scotta i pomodori
Elimina il picciolo, incidili a croce con un coltellino e tuffali in acqua bollente per 1 minuto; sgocciolali, mettili in acqua ghiacciata, scolali, spellali con un coltellino e togli i semi.





Preparazione 30 min.

Cottura 20 min.

"Anche se le acciughe sono già dissalate, le sciacquo di nuovo sotto acqua corrente per eliminare eventuali residui di sale. Poi le asciugo".

Monica Pilotto

Cavatelli con cipolle rosse e acciughe

Per 4 persone
320 g di cavatelli secchi - 2 cipolle rosse - 100 g di filetti di acciughe dissalate - 60 g di olive taggiasche snocciolate - 300 g di mozzarella di bufala - 200 g di pomodorini confit pronti in vaschetta - 1 ciuffo di finocchietto selvatico - 1/2 arancia non trattata - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Sgocciola la mozzarella e tieni da parte 2 cucchiai di liquido in cui è immersa. Grattugia la scorza di arancia. Taglia la mozzarella a striscioline, mettile in una ciotola, cospargile con metà del finocchietto spezzettato e la scorza di arancia, bagnala con un poco del liquido tenuto da parte, coprila e lasciala insaporire per qualche minuto.
Spella le cipolle, affettale finemente e falle rosolare in una padella grande con 2 cucchiai di olio per pochi minuti, aggiungi le acciughe spezzettate, le olive leggermente schiacciate, una spolverizzata del finocchietto rimasto tritato e una macinata di pepe. Fai insaporire il tutto per un paio di minuti o finché le acciughe tenderenno a disfarsi nel condimento.
Cuoci i cavatelli in abbondante acqua bollente poco salata, scolali al dente, trasferiscili nella padella con il sugo, unisci i pomodorini sgocciolati e mescola il tutto. Distribuisci un po' di mozzarella sul fondo dei piatti, aggiungi i cavatelli conditi e la mozzarella rimasta. Servi subito, a piacere, con una leggera spolverizzata di finocchietto e scorza di arancia grattugiata.



Preparazione 20 min.

Cottura 30 min.

"Le candele vengono spesso indentificate con gli "ziti" che, in realtà, hanno una sezione più piccola. Sono fantastiche per timballi e gratin".

Daniela Falsitta

Candele con salsiccia, uva bianca e alloro

Per 4 persone
320 g di candele spezzate - 300 g di salsiccia a nastro - 2 piccole cipolle bianche - 150 g di acini di uva bianca - 1 bicchiere di vino bianco aromatico - 60 g di parmigiano reggiano grattugiato - 1 foglia di alloro - burro - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Spella le cipolle, tagliale a spicchietti e falli appassire in un tegame con 1 piccola noce di burro, un filo di olio e l'alloro. Bagnali con un filo di acqua e cuocili per 5 minuti. Spella la salsiccia, tagliala a tocchetti e falli rosolare con la cipolla, per 3 minuti a fuoco medio.
Aggiungi gli acini d'uva lavati e asciugati, lasciali insaporire per un minuto nel condimento, bagna con il vino, fallo evaporare a fuoco vivo per 1 minuto, copri il tegame e prosegui la cottura per 5 minuti.
Cuoci le candele in abbondante acqua bollente salata, scolale al dente, condiscile con un filo di olio, distribuiscile nei piatti, aggiungi il sugo, una generosa macinata di pepe, una manciata di parmigiano e servile ben calde.

VARIANTE AI FUNGHI

Candele ai finferli
Sciogli una noce di burro e fai appassire 1 porro tritato, aggiungi 400 g di finferli, sfumali con 1 dl di vino bianco e fallo evaporare; sala, pepa, profuma con 1 foglia di alloro e 1 rametto di timo e cuoci per 10 minuti. Scalda 200 ml di panna con 1 dl di latte e 150 g di grana padano grattugiato per 2-3 minuti. Lessa 320 g di candele spezzate, condiscile con il sugo ai funghi e la crema di panna, mescola con cura e servi subito.





Preparazione 20 min.
Cottura 30 min.

"Il brodo di pesce lo prepararo con teste, lische, sedano, carota e cipolla. Lo filtro e lo congelo nelle vaschette del ghiaccio. Lo uso in mille modi".

Cristiana Cassè

Malloreddus con moscardini piccanti

Per 4 persone
320 g di malloreddus - 500 g di piccoli moscardini puliti - 250 g di passata di pomodoro - 1/2 peperoncino fresco piccante - 60 g di verdure miste per soffritto tritate - 1/2 bicchiere di vino rosso - 1 mestolo di brodo di pesce - 1 mazzetto di prezzemolo - 2 spicchi di aglio - 1 limone non trattato - 1/2 arancia non trattata - olio extravergine di oliva - sale

Lava i moscardini e tagliali a pezzetti lasciando intero il ciuffetto dei tentacoli. Elimina i semi del peperoncino e tritalo. Scalda 4 cucchiai di olio in un tegame grande e fai rosolare il peperoncino, le verdure per soffritto e uno spicchio di aglio schiacciato. Dopo qualche minuto elimina l'aglio, aggiungi i moscardini e falli insaporire a fuoco dolce mescolandoli per 10 minuti, infine bagnali con il vino e lascialo evaporare.
Aggiungi la passata di pomodoro diluita con un mestolo di acqua calda leggermente salata, copri e cuoci a fuoco dolce per 15 minuti. Nel frattempo lessa i **malloreddus** per 3 minuti in abbondante acqua bollente salata, scolali molto al dente, trasferiscili nel tegame con il sugo, aggiungi una spolverizzata di prezzemolo tritato e portali a cottura su fuoco medio, mescolando di tanto in tanto e aggiungendo man mano un filo di brodo caldo affinché il sugo non si addensi troppo.
Spella l'aglio rimasto, togli l'eventuale germoglio e tritalo con una manciata di foglie di prezzemolo e la scorza degli agrumi. Togli il tegame dal fuoco, distribuisci nei piatti i malloreddus, aggiungi un filo di olio e cospargi con il trito aromatico.

COOK'S NOTES

Malloreddus
Chiamati anche gnocchetti sardi, aidos, cigiones e cravaos, sono una pasta di origine antica. Per tradizione si preparano ancora in casa in 3 colori: gialli, rossi e verdi. Si condiscono con tanti tipi di sughi rustici (salame piccante, salsiccia, pomodoro...). Puoi trovarli secchi o freschi in tutti i supermercati.



Preparazione 15 min.
Cottura 30 min.

"Spesso uso i troccoli freschi che trovo al super anche se cuociono in più tempo rispetto ad altra pasta fresca . Per 4 persone bastano 500 g".

Susanna Meregalli



Troccoli al ragù bianco con salvia e Marsala

Per 4 persone
320 g di troccoli secchi - 100 g di prosciutto cotto - 100 g di polpa di vitello - 100 g di petto di pollo - 1 scalogno - 2 rametti di salvia - 2 uova + 1 tuorlo - 100 ml di panna fresca - 1 bicchierino di Marsala secco - 80 g di grana padano grattugiato - burro - sale - pepe

Trita grossolanamente il prosciutto con il pollo e il vitello. Spella lo scalogno e tritalo fine. Scalda una noce di burro in un tegame e fai rosolare lo scalogno con qualche foglia di salvia, aggiungi le carni bianche con il prosciutto e prosegui la cottura per 5 minuti, sempre mescolando.
Unisci il Marsala, sale, pepe e cuoci a fuoco dolce per 10 minuti. Aggiungi la panna, mescola e prosegui la cottura per pochi minuti. Cuoci la pasta in abbondante acqua bollente salata.
Sguscia le uova e il tuorlo in una ciotola capiente, aggiungi un pizzico di sale, il grana padano ed emulsiona bene il composto. Scola i troccoli, trasferiscili nella ciotola, mescolali alla crema di uova, insaporisci con una macinata di pepe, trasferiscili nei piatti, condiscili con il ragù e servili subito.

DI **DANIELA FALSITTA**

LO SAPEVI CHE...
GIÀ ALL'INIZIO DEL '900 ERA ESPORTATA IN EUROPA E USA

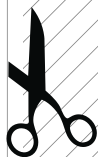
COMBATTE L'ARTROSI
La cipolla di Tropea è ricca di quercetina, una sostanza protettiva per le cartilagini che ha il potere di rallentare l'insorgenza e gli effetti dell'artrosi.

Un gusto unico
Questa varietà deve il suo sapore particolare a un elevato contenuto di zuccheri: glucosio, fruttosio e saccarosio.

cipolla di Tropea

È una "rossa" famosa quella che cresce lungo la costa tirrenica della Calabria, tra Capo Vaticano e Tropea e poi su, fino ad Amantea. E non è un caso se la più dolce, croccante e succosa delle cipolle predilige questi luoghi vacanzieri: la vicinanza del mare assicura infatti alla cipolla rossa di Tropea Igp un clima mite e costante, terreni sabbiosi, brezza e umidità che costituiscono un cocktail indispensabile alla sua dolcezza.
Al mercato la cipolla di Tropea arriva per tutta l'estate, ed è rotonda, a mezza campana o lunga, annodata in trecce o in retine marchiate con il simbolo Igp. La differenza di forma tuttavia non è indice di diverso sapore ma del differente periodo di maturazione che, a seconda della tipologia, varia dalla metà di aprile a fine maggio. Una volta raccolte e pulite, le cipolle vengono lasciate asciugare per 8-10 giorni e poi avviate alla vendita. Fa eccezione il cipollotto fresco, più tenero e delicato, che può essere raccolto quasi tutto l'anno, ovvero da fine settembre a luglio.

FOTO DI LUCA COLOMBO/STUDIO XL



COOK'S NOTES

CRUDA È OTTIMA: CON POMODORI E OLIVE, CON IL TONNO O CON I FAGIOLI, CONDITA CON SALE, OLIO E POCO ACETO BALSAMICO

90%
D'ACQUA, 1% DI PROTEINE
molti minerali e vitamine e solo 25 calorie ogni 100 g

Buoni acquisti

1 Per assicurarti che sia fresca, controlla che le radichette e la buccia siano ben attaccate al bulbo e che la polpa risulti soda al tatto, senza ammaccature e germogli (anche se questi ultimi non impediscono di consumarla).
2 Una volta a casa, si conserva per molti giorni ("fino a Natale", si usava dire) purché venga tenuta in un luogo asciutto e arioso. Se chiusa in sacchetti, tende infatti a trasudare, mentre in frigo seccherebbe.



Pizza integrale con crescenza e acciughe

Preparazione **35 minuti**
Cottura **30 minuti**
Dosi per **4-6 persone**

200 g di farina 0 - 300 g di farina integrale - 25 g di lievito di birra - 1 cucchiaino di zucchero - 250 g di crescenza - 2 cipolle rosse di Tropea - 8 filettini di acciughe piccanti sott'olio - 2 rametti di maggiorana - 2 cucchiai di capperi sotto sale - 2 cucchiai di pinoli - olio extravergine d'oliva - sale

Sbriciola il lievito, unisci lo zucchero e 50 g di farina "0", 1 dl d'acqua tiepida, mescola e fai lievitare per 30 minuti. **Disponi a fontana** le farine rimaste e versa nell'incavo il mix lievitato. Unisci 1,5 dl d'acqua tiepida, sala e impasta fino a ottenere una palla morbida. Ungila d'olio, fai un taglio a croce e lasciala lievitare per 3-4 ore. Metti i pinoli a bagno in acqua fredda per 30 minuti. **Affetta le cipolle** sottili e immergile in acqua fredda con un pizzico di sale. Trasferisci la pasta al centro della placca foderata con carta da forno bagnata, strizzata e unta d'olio. Stendila, formando un ovale e lasciala riposare per 40 minuti. Copri con la crescenza a fiocchetti, le cipolle asciugate, la maggiorana, i capperi dissalati, i pinoli e le acciughe. Irrora d'olio e inforna a 230° per 30 minuti.

Piadina con confettura e squacquerone

Preparazione **30 min. + riposo**
Cottura **2 ore**
Dosi per **4 persone**

120 g di squacquerone - 1 piccolo mazzetto di rucola - 1 ciuffo di basilico
Per la confettura: 450 g di cipolle rosse di Tropea - 75 ml di aceto balsamico di Modena - 1 bicchiere di buon vino rosso - 350 g di zucchero
Per la piadina: 250 g di farina - bicarbonato - olio extravergine d'oliva - olio di semi per friggere - sale



STEP BY STEP



1 **Spella le cipolle,** affettale, mettile in una ciotola di vetro, coprile con l'aceto, il vino e la metà dello zucchero e falle marinare per 2 ore. Trasferisci tutto in una casseruola a fondo spesso e cuoci fino a quando le cipolle saranno appassite. Unisci lo zucchero rimasto, porta il mix a ebollizione e cuoci a fuoco dolce, sempre mescolando, fino a ottenere una confettura densa e omogenea. Mettine un po' sul piatto e inclinalo: se non scivola subito, è pronta.

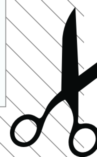


2 **Dividi la confettura** bollente in piccoli vasetti sterilizzati, chiudili bene, capovolgili, coprili con un telo e falli raffreddare. Avvolgi i vasetti nei canovacci, mettili in una pentola, coprili d'acqua fredda e falli bollire per 20 minuti dall'inizio del bollore. Al termine falli raffreddare nell'acqua, poi asciugali e riponili lontano dalla luce e in un luogo fresco. Questa confettura si può consumare subito, ma migliora se lasciata a riposo per una settimana.



3 **Impasta la farina** con 1 cucchiaio d'olio extravergine, 1 pizzico di sale, 1 di bicarbonato e acqua calda a filo per ottenere un impasto omogeneo. Fallo riposare coperto per 1 ora, poi dividilo in 8 palline e stendile in dischi sottili. Friggi le piadine in olio di semi e scolale su carta da cucina. Suddividi la metà del formaggio su 4 piadine, spalma la confettura e il restante formaggio, unisci del basilico, la rucola e copri con le altre 4 piadine.

RICETTA DI DANIELA MALAVASI, FOTO DI LUCA COLOMBO/STUDIO XL



I PESTATI

PORTA IN TAVOLA IL MEDITERRANEO

*Con questa Linea di **Pestati a base di Olive** ed altri ortaggi, facciamo tesoro dell'antica ricetta "**Epityrum**" della Roma Imperiale per farne un prodotto eccellente da **spalmare** su **tartine**, **bruschette** o da utilizzare come **condimento** veloce per **primi e secondi piatti**.*

6 gustose varietà, pronte per far festa in cucina, provale tutte !











2 in 1

SPALMABILE & CONDIMENTO







Ricetta Artigianale

WWW.MADAMAOLIVA.IT

Evolution System di STOSA CUCINE: massimizzazione degli spazi e innovazione del design.

STOSA CUCINE

Un nuovo mondo cucina è possibile

Innovazioni progettuali per rivoluzionare la componibilità

Stosa Cucine, azienda leader nel settore cucina, da sempre orientata all'innovazione di prodotto, processi e design, propone un sistema cucina che massimizza la componibilità e gli spazi: Evolution System, la risposta alle sempre più esigenti richieste di personalizzazione dei consumatori. Evolvono le necessità abitative, i gusti, le sensibilità: Stosa Cucine realizza un sistema curato nei minimi dettagli, capace di distinguersi per un design all'avanguardia e un'aumentata capacità contenitiva di basi e pensili. Una rivoluzione che ha trovato la sua prima applicazione nel modello di cucina Natural, con ante in rovere dogato capaci di portare in casa tutta la naturalezza del vero legno.

Maggiore capienza e cura del dettaglio

Natural ha introdotto una serie di innovazioni progettuali: a partire dall'altezza dello zoccolo portata a 8 cm e dall'aumento della profondità di basi, colonne e pensili, sono numerosi gli aspetti che contribuiscono a dare alle cucine con sistema Evolution una capacità contenitiva maggiore, del 20% in più per le basi e un 10% in più per i pensili.
La cura del design sia esterno che interno si esprime efficacemente in una cucina dal volume compatto e dalle linee rigorose e pulite, in cui ogni dettaglio trova risalto.

Un sistema in evoluzione

Il percorso progettuale di Evolution System è proseguito con la realizzazione dei modelli Aliant, Frame, Color Trend e Metropolis, recentemente presentati a Eurocucina 2018: modelli che testimoniano la capacità di Stosa di intercettare le esigenze del consumatore e rispondere con prodotti che sanno unire qualità, ergonomia, funzionalità e design.



Scopri tutti i progetti Evolution System su www.stosacucine.com

preparo e **congelo**

RICETTE DI **ANNA PACCHI**

Pisarei e fasò

Preparazione **30 min. + riposo**
Cottura **1 ora**
Dosi per **4 persone**

Per i pisarei: 300 g di farina - 90 g di pane secco grattugiato o pangrattato
Per il sugo di fagioli: 200 g di fagioli borlotti secchi - 1 cipolla - 1 foglia di alloro - 1 carota - 1 costa di sedano - 1 spicchio di aglio - 300 g di polpa di pomodoro - qualche foglia di basilico - 50 g di pancetta dolce - olio extravergine di oliva - sale

1 Ammolla i fagioli 8 ore in una ciotola di acqua. Impasta la farina con il pane grattugiato e circa 1,3 dl di acqua bollente. Se il composto risultasse troppo denso, unisci ancora qualche cucchiaio di acqua. Forma una palla, avvolgila nella pellicola e lasciala riposare per 30 minuti.
2 Scola i fagioli, trasferiscili in una pentola coperti di acqua con la cipolla e l'alloro e falli cuocere per 30 minuti. Scolali e tienili da parte. Riprendi la pasta, stacca dei pezzetti grandi come un'albicocca, arrotolali in cilindretti spessi un dito, poi tagliali a pezzetti lunghi 1 cm. Premi ogni pezzetto con il pollice facendolo strisciare sul piano di lavoro in modo da ottenere una specie di ricciolo, cioè i pisarei. Stendili su vassoi infarinati e mettili in freezer. Quando saranno duri, riponili in sacchetti da freezer e conservali al massimo per 1 mese.
3 Pulisci carota, aglio e sedano, tritali e falli dorare in una casseruola con 3 cucchiai di olio e la pancetta. Unisci i fagioli e falli rosolare mescolando; aggiungi la polpa di pomodoro, il basilico, 1/2 bicchiere di acqua e fai cuocere a fuoco basso per 30 minuti, unendo acqua se serve. Regola di sale solo a fine cottura. Lascia raffreddare il sugo, poi mettilo in un contenitore apposito e conservalo in freezer al massimo per 1 mese.

STEP BY STEP

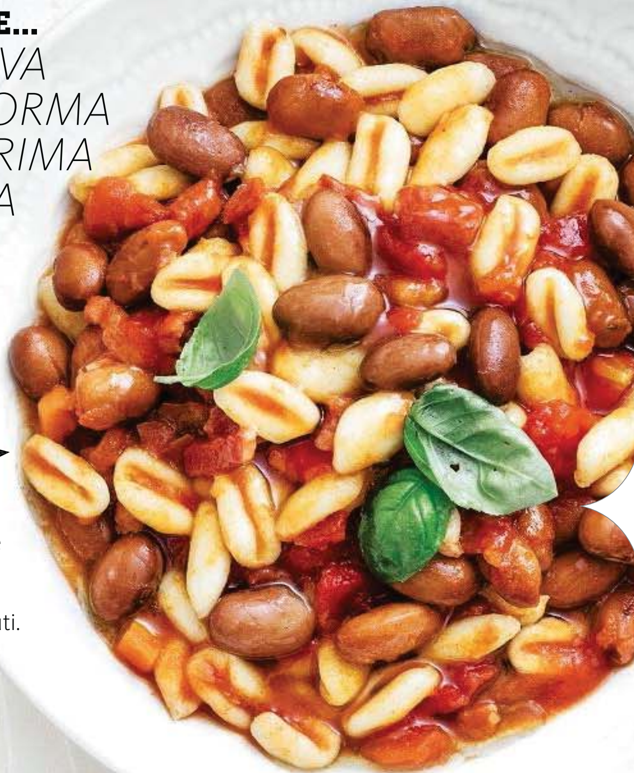

1


2


3



LO SAPEVI CHE...
PISAREI DERIVA DA BISCIA, LA FORMA DELLA PASTA PRIMA CHE VENGA TAGLIATA



PER SERVIRE
Riporta a temperatura ambiente il sugo di fagioli, poi mettilo in una casseruola e scaldalo su fuoco basso per circa 10 minuti. Intanto fai bollire una grossa pentola di acqua salata, butta i pisarei ancora surgelati e falli cuocere finché vengono a galla. Scolali, condiscili con il sugo di fagioli, profuma con qualche foglia di basilico e servi.

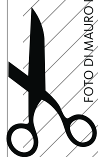


FOTO DI MAURO PADULA











PER SERVIRE
Metti il pasticcio di carne in frigorifero per una notte a scongelare; poi togli l'alluminio, spennella la superficie con 1 uovo sbattuto e fai cuocere in forno già caldo a 200° per 30 minuti. Servi il pasticcio a fette con un buon purè di patate o un'insalatina di cavolo verde e rosso tagliato a striscioline sottili.

Pasticcio di carne e funghi in crosta

Preparazione **40 minuti**
Cottura **50 minuti**
Dosi per **6 persone**

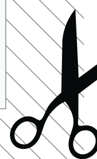
Per la pasta: 350 g di farina 00 - 200 g di burro - sale
Per il ripieno: 300 g di polpa di manzo mista (da brasato) - 300 g di spalla di maiale - 200 g di petto di pollo - 2 carote - 1 grossa cipolla - 2 cucchiai di prezzemolo - 250 g di funghi misti - 7,5 dl di brodo di carne - farina - 1 bicchiere di vino rosso - olio extravergine di oliva - sale - pepe

1 Frulla la farina con 1 cucchiaino di sale, unisci il burro freddo a pezzetti e frulla ancora in modo da ottenere un composto a briciole. Versa 1,2 dl di acqua e aziona nuovamente le lame. Trasferisci la pasta su un foglio di pellicola e, afferrando i bordi della pellicola con le mani, schiaccia la pasta con le nocche per renderla compatta senza scaldarla. Forma un panetto e trasferiscilo in frigorifero.

2 Taglia le carni a cubetti; pulisci carote, funghi e cipolla e affettali. Fai rosolare in una grossa casseruola 4 cucchiai di olio con la cipolla e le carote, unisci la carne, falla dorare, spolverizzala di farina e mescolala in modo che si tosti. Sfuma con il vino, fallo evaporare, sala, pepa, unisci i funghi e il prezzemolo, copri con il brodo caldo, abbassa la fiamma e cuoci per 40 minuti. Lascia quindi raffreddare.

3 Stendi 2/3 della pasta in un disco sottile che copra il fondo e i bordi di uno stampo antiaderente rotondo da 24-26 cm. Adagiala all'interno facendola sbordare e versa il ripieno. Stendi la pasta rimasta in un disco largo come lo stampo, sistemalo sul ripieno e salda i bordi con la pasta che sborda. Ritaglia al centro un buchetto di circa 5 cm per far fuoriuscire il vapore durante la cottura e usa i ritagli di pasta per fare dei piccoli decori sulla superficie. Copri il pasticcio con un foglio di alluminio e conservalo in freezer per 1 mese al massimo.

FOTO DI MAURO PADULA



Olio su carta.



CARTAPAGLIA FOXY. PERFETTA CON IL FRITTO, PERFETTA CON TUTTO.

Potete usarla per i fritti. Potete usarla come tovagliolo. Potete usarla per asciugare. Potete usarla per pulire. Potete usarla come volete: Cartapaglia Foxy vi assicurerà sempre un risultato straordinario. Perché con le sue cellulose accuratamente selezionate e la nuova trama con vortici superassorbenti, Cartapaglia Foxy è ancora più morbida e più resistente. Cartapaglia Foxy: l'asciugatutto a prova di fritto, l'asciugatutto a prova di tutto.



Foxy. Sempre vicina a te.

NOVITÀ
DALLE AZIENDE



CONSORZIO TUTELA SPECK ALTO ADIGE
FESTA DELLO SPECK EDIZIONE 2018

Il 6 e 7 ottobre 2018, a S. Maddalena in Val di Funes, si terrà la sedicesima edizione della festa dello Speck, un appuntamento imperdibile all'insegna del gusto, del divertimento e della tradizione altoatesina. Oltre all'inaugurale taglio della baffa e l'incoronamento della Regina dello Speck, sono previsti i workshop di cucina per esaltare la versatilità di questo prodotto in cucina ed un percorso informativo sullo Speck Alto Adige. La Festa dello Speck nasce da un'iniziativa comune dell'Associazione Turistica Val di Funes, del Consorzio Tutela Speck Alto Adige e di IDM Alto Adige. Anche quest'anno la manifestazione aderirà al progetto "GreenEvent", che determina standard organizzativi secondo criteri sostenibili. Programma dettagliato su: https://www.speck.it/it/festa-dello-speck-val-di-funes/.



TORRE ROSAZZA
RIBOLLA GIALLA FRIULI COLLI ORIENTALI DOC

Uno dei vitigni autoctoni friulani di cui si hanno testimonianze più antiche, che nei Colli di Rosazzo trova ampia diffusione per l'elevata qualità dei vini che esprime. Ha profumo fine e delicato e una buona acidità naturale, che lo rende fresco e snello. Ottimo come aperitivo, o servito in abbinamento a tartine salate, antipasti in genere e primi piatti delicati. Nella zona centrale dei Colli Orientali del Friuli con oltre 90 ettari vitati, Torre Rosazza fa parte del patrimonio vitivinicolo di Genagricola dal 1979.



NONNO NANNI
FRESCO SPALMABILE

Il Fresco Spalmabile Nonno Nanni è un formaggio fresco e morbido. Senza conservanti, senza glutine, adatto ai vegetariani, porta in tavola il giusto equilibrio tra la nota dolce e quella salata, grazie a un'attenta selezione dei fermenti lattici e delle migliori materie prime. Si trova nel banco frigo in una comoda vaschetta richiudibile salva freschezza, oppure nel pratico formato in due panetti e nella confezione da 4 mono-porzioni. È disponibile anche nella versione Senza Lattosio, nella versione Light con il 50% di grassi in meno rispetto a quella classica e infine, è disponibile anche il Fresco Spalmabile Biologico.



CESARE REGNOLI & FIGLIO
MEDUSA GLI SPECIALISTI DEL MARE DAL 1861

La Cesare Regnoli & Figlio opera fin dal 1861 nel comparto della gastronomia ittica, scegliendo le migliori materie prime per lavorarle e ricettarle nel rispetto della tradizione e garantire ai consumatori un prodotto di qualità superiore, come le Insalate di mare Medusa che si presentano al consumatore in un nuovo e distintivo packaging. Tutti i prodotti, grazie all'alta qualità delle materie prime utilizzate e alla grande competenza nella ricettazione e preparazione, si distinguono per il sapore freschissimo.



MILA LATTE MONTAGNA ALTO ADIGE

FORMAGGIO SASSO NERO

Nato da un'antica tradizione casearia, il formaggio Sasso Nero prodotto dall'azienda Mila – Latte Montagna Alto Adige – è un formaggio a pasta dura dalla lunga stagionatura, realizzato con latte 100% dell'Alto Adige proveniente dai masi di montagna e lavorato entro 24 ore dalla raccolta.
Dal sapore aromatico, intenso e deciso si riconosce per la sua tipica crosta nera che racchiude una pasta color giallo chiaro e paglierino, compatta e senza occhiatura. Naturalmente senza lattosio, il formaggio Sasso Nero è ottimo come ingrediente per preparare delicati e fantasiosi antipasti, gustosi canederli al formaggio o una cremosa fonduta.



LATTERIA SOCIALE MERANO

BELLA VITA CON -30% DI ZUCCHERO

Latteria Sociale Merano propone una linea di drink yogurt sana e dai gusti golosi. Con 10 miliardi di fermenti lattici vivi e il 30% di zucchero in meno rispetto alla media dei prodotti simili presenti sul mercato, lo yogurt da bere probiotico Bella Vita con -30% di zucchero è un mix di salute, benessere e gusto. Le vitamine B6 e D presenti in questo prodotto - realizzato solo con latte 100% dell'Alto Adige e senza OGM - aiutano il buon funzionamento del sistema immunitario; i fermenti lattici vivi regolano l'attività intestinale e il 30% di zucchero in meno permette di ridurne drasticamente il consumo. È disponibile nel banco nei seguenti gusti: Banana; Carota e Arancia; Fragola; Frutti di Bosco; Pesca; Lime e Zenzero; Ribes, Mirtillo e Melograno.



FABBRI 1905

TOP GOLD CIOCCOLATO BIANCO

Fabbri 1905 presenta una variante della linea dei Top, le salse dolci per gelati e dessert: Top Gold Cioccolato Bianco. Questo goloso topping di cioccolato bianco, è una squisita versione cremosa del cibo degli dei in versione white. Sapore intenso e avvolgente, un'irresistibile morbidezza e materie prime eccellenti: un prodotto a base di finissimo cioccolato bianco, privo di glutine, di olio di palma e di coloranti. È ideale per guarnire e farcire torte e dolci. È eccellente anche come crema spalmabile.



FEUDO LUPARELLO

CERTIFICAZIONE BIOLOGICA PER DUE VINI

A partire dall'annata 2017 attualmente in commercio, il Grillo Viognier Dop e il Nero D'Avola Syrah Dop della cantina siciliana Feudo Luparello hanno ottenuto la certificazione biologica. Il Grillo Viognier Dop nasce dall'unione di uve Grillo al 70 per cento e Viognier al 30 per cento, ed è caratterizzato da una singolare personalità che lo rende unico nel suo genere, caratterizzato da note fruttate e floreali, per un gusto deciso e complesso. Il Nero D'Avola Syrah Dop nasce dall'assemblaggio di due importanti vitigni come il Nero D'Avola al 70 per cento e il Syrah al 30 per cento. Il gusto fruttato ed equilibrato del primo si sposa perfettamente con la complessità e i profumi decisi del secondo. Si crea così un vino di grande eleganza e raffinatezza.

veg a modo mio

IL CAPOSQUADRA

Aurora

CUCINA VEGETARIANA CON GUSTO E CONTAMINAZIONI HIPSTER



Anche per carnivori
Di questa zuppa esistono infinite versioni, moltissime delle quali prevedono la cottura delle verdure in brodo di carne e l'aggiunta finale del bollito sfilacciato. Io ho seguito la linea veg e aggiunto il seitan per un borsch super sostanzioso!



BORSCH DI SEITAN

Il comfort food che arriva dall'est

La cucina è un luogo di tradizione ma anche di integrazione. Mia cognata, che è ucraina, mi ha fatto conoscere piatti di rape e tuberi, adatti a scaldare gli infiniti inverni della sua infanzia. Poi un giorno ho scoperto con stupore che il suo borsch è entrato nella dieta di tanti nostri anziani accuditi da badanti dell'est che preparano loro le zuppe che conoscono meglio. Dove la politica divide, la cucina è capace di unire.

Pela 2 carote e 500 g di barbabietole precotte e grattugiale con la grattugia a fori grossi, avendo cura di non disperdere il succo rosso. Versa 40 g d'olio extravergine d'oliva in un tegame e unisci 1 cipolla tritata, le carote e le barbabietole. Dopo qualche minuto aggiungi una punta di concentrato di pomodoro e 400 g di pelati schiacciati. Condisci con sale, pepe e fai stufare a fiamma moderata per 25 minuti. Intanto porta a ebollizione 1,5 l di brodo di verdura, aggiungi 500 g di patate a dadini e lascia lessare per 15 minuti. Unisci anche mezza verza a striscioline e fai cuocere per altri 5 minuti. Aggiungi le verdure stufate nella pentola con il cavolo e le patate, mescola e fai ridurre la zuppa per 10 minuti. Taglia 200 g di seitan fresco a straccetti e fallo rosolare con sale, pepe e un giro d'olio per 5-6 minuti finché risulterà ben croccantino. A fuoco spento profuma con aneto e, se lo desideri, rinforza il colore di barbabietola con il succo tenuto da parte. Versa la zuppa nei piatti e distribuisci anche il seitan rosolato. Accompagna con crostini di pane di segale strofinati con aglio e un cucchiaio di panna acida. Per 4 persone.

Una zuppa molto rossa
I protagonisti di questa zuppa sono ortaggi che crescono tutto l'anno ben nascosti sotto terra nelle regioni fredde dell'est: barbabietola, patate, cipolle, carote. Le barbabietole si possono usare precotte come ho fatto io, oppure sostituirle con quelle fresche, dal colore ancora più intenso. Per conservare il caratteristico tono violaceo molti aggiungono anche una spruzzata di aceto o del succo di limone.

FOTO DI GIAN MARCO FOLCOLINI

autunno IN MONTAGNA

Un menu perfetto per le ultime giornate di sole in baita, quando la luce prende una tinta più nitida e l'aria si fa freschina. I piatti sono ideali per una sera tra amici, golosi e ricchi quanto basta per garantire un dopocena di relax e chiacchiere in attesa di Halloween

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE** FOTO DI **MAURIZIO LODI**



Ricette di
Alessandra Avallone
Food stylist

Preparazione 20 min.
Cottura 40 min.

Preparazione 20 min.
Cottura 10 min.

Saltimbocca di zucca

Per 4 persone
1 zucca Butternut, lunga - 250 g di provola - 2 rametti di salvia - 3 cucchiai di semi di zucca - peperoncino affumicato dolce (pimenton) - burro chiarificato - tabasco - olio extravergine di oliva - sale

Sbuccia la zucca, svuotala da semi e filamenti interni e taglia la polpa a fette alte 1/2 cm. Scalda 2 cucchiai di burro chiarificato in una larga padella antiaderente, disponici le fette, salale leggermente e cuocile a fuoco dolce finché risulteranno tenere. Alza la fiamma e falle colorire alla base.
Trasferisci le fette in una teglia unta d'olio senza girarle, metti su ognuna una fettina di formaggio e un paio di foglie di salvia, distribuisci su tutte le fette i semi di zucca e passale sotto il grill ben caldo del forno, sistemando la teglia a metà altezza.
Quando il formaggio sarà sciolto, servi i saltimbocca con qualche goccia di tabasco e, a piacere, peperoncino affumicato.

Burro&nocciola

È questo il significato del nome della zucca Butternut: la polpa giallo arancio, soda e pastosa, ha infatti sentore di nocciola. Di forma allungata, a clessidra, la Butternut possiede ottime qualità culinarie.

Mele cotogne al forno con crema al mascarpone

Per 4 persone
2 mele cotogne grandi - 150 g di zucchero - 4 chiodi di garofano - il succo di 1 grosso limone - 1/2 stecca di cannella
Per la crema: 300 g di mascarpone - 3 cucchiai di zucchero di canna fine - 2 cucchiai di Calvados (o liquore alle cotogne) - 2 cucchiai di granella di pistacchi

Sbuccia le cotogne, spruzzandole subito con parte del succo di limone; elimina il torsolo e tagliale a metà. Metti bucce e semi, avvolti in una garza, in una casseruola che contenga i mezzi frutti in misura, in un solo strato; una volta sistemate le mele, cospargile di zucchero e unisci i chiodi di garofano, la cannella, 1/2 litro di acqua e il succo di limone rimasto.
Cuoci a fuoco basso e pentola coperta per 40 minuti, finchè i frutti saranno teneri e lo sciroppo denso; togli dal fuoco. Elimina semi e bucce, strizzando bene la garza. Bagna ripetutamente le cotogne con lo sciroppo di cottura mentre raffreddano.
Lavora il mascarpone con lo zucchero e il liquore. Mettine una cucchiaiata al centro di ogni mezza cotogna e cospargila con i pistacchi. Servi subito, con la crema rimasta a parte.



Una delizia italiana

È il pistacchio siciliano di Bronte, Dop e Presidio Slow Food: viene raccolto a mano negli anni dispari per concedere 12 mesi di riposo alle piante. Piccoli e dolci, rappresentano però solo l'1% della produzione globale. Li trovi in granella o interi, sgusciati. In questo caso, prima di tritarli devi rimuovere la pellicina scura: tuffali in acqua bollente, scolali e strofinali con un telo per spellarli bene.



Preparazione 25 min.
Cottura 15 min.

Pizzoccheri con patate viola e cavolo riccio

Per 4 persone
Per la pasta:
350 g di farina di grano saraceno - 150 g di farina 00 - sale
Per il condimento:
2 spicchi di aglio - 2 patate viola grandi - 1 cespo di cavolo riccio - 100 g di bitto - 100 g di formaggio latteria - 40 g di burro - noce moscata - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Lessa le patate viola per 20 minuti, scolale e sbucciale. Intanto, fai i pizzoccheri: mescola le due farine in una ciotola, crea una fossetta al centro e versaci poca acqua tiepida (a 50°), iniziando con 2 dl circa; aggiungi ancora un po' d'acqua se necessario, l'impasto deve risultare consistente ma non duro.
Lavoralo con forza prima nella ciotola poi sul piano (o nell'impastatrice), finchè la pasta risulta ben legata ed elastica. Falla riposare per almeno 30 minuti. Stendila poi con il matterello sul piano infarinato allo spessore di 3 mm; ritaglia quindi delle tagliatelle corte, poco più lunghe di un dito. Scalda l'aglio schiacciato in 2 cucchiai di olio, aggiungi il cavolo riccio privato della costa, lavato e spezzettato, e sala.
Cuoci a pentola coperta per 3 minuti, unisci le patate lessate a dadini, i pizzoccheri lessati per 5-6 minuti e appena scolati. Distribuisci sopra i pizzoccheri i due formaggi grattugiati, abbondante noce moscata e il burro sciolto a parte; mescola, pepa e servi.

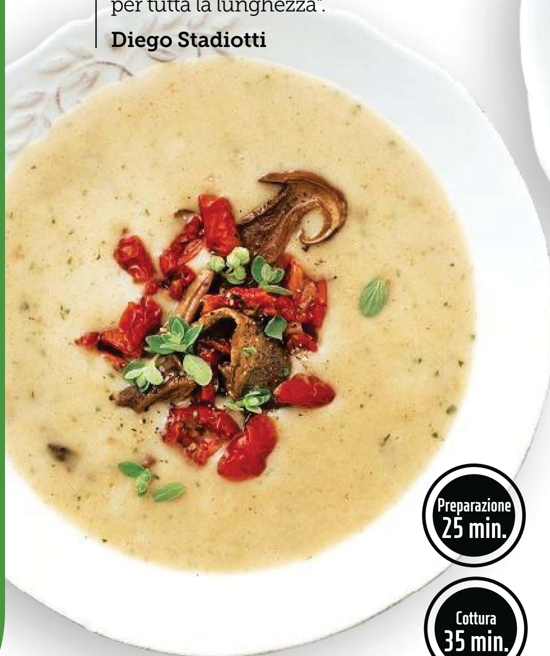
8 creme con le VERDURE

Sfiziose ricette veg che nutrono in modo sano e piacciono a tutti

RICETTE DI **SILVIA TATOZZI**, **DIEGO STADIOTTI**, **SILVIA BOMBELLI** E **PATRIZIA ZANETTE**
A CURA DI **SILVIA TATOZZI**
FOTO DI **MAURO PADULA**

“Se i porcini sono molto sporchi, asporta con un pelapatate la pellicina esterna per tutta la lunghezza”.

Diego Stadiotti



Preparazione 25 min.

Cottura 35 min.

Di porcini con pomodori secchi

Per 4 persone
500 g di porcini - 400 g di patate a pasta gialla - 8 dl di brodo vegetale - 4 pomodori secchi sott'olio - 2 spicchi d'aglio - 2 rametti di maggiorana - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Pulisci i porcini, raschia la parte finale del gambo con un coltellino per eliminare i residui di terra. Quindi, con un telo umido strofinali delicatamente o puliscili con uno spazzolino. Tagliali a fettine di 3-4 millimetri e tienine da parte 100 g. Sbuccia le patate e tagliale a dadini. **Spella 1 spicchio d'aglio**, schiaccialo, fallo dorare in una casseruola con 4 cucchiai di olio, poi eliminalo; aggiungi le patate e i porcini e fai insaporire per 2-3 minuti. **Versa il brodo bollente**, abbassa la fiamma e prosegui la cottura per 20 minuti. Intanto schiaccia lo spicchio d'aglio rimasto e fallo rosolare in una padella con 3 cucchiai di olio; unisci i porcini tenuti da parte e una presa di sale e cuocili coperti per 5 minuti e scoperti per altri 5. Infine aggiungi i pomodori secchi tagliati a pezzetti e le foglioline di maggiorana tritate. Distribuisci la crema nei piatti individuali, guarnisci con il mix di funghi e pomodori secchi, pepe e servi.



Preparazione 20 min.

Cottura 15 min.

“Per snocciolare le olive, disponile su un tagliere, schiacciale delicatamente con il batticarne e poi elimina i noccioli”.

Patrizia Zanette

Di broccoletti con pinoli, olive e burrata

Per 4 persone
600 g di broccoletti - 1 litro di brodo vegetale - 150 g di burrata - 50 g di semolino - 40 g di pinoli - 8 olive taggiasche o nere - 1 scalogno - olio extravergine di oliva - sale

Monda i broccoletti, stacca le cimette e lavale, sbuccia i gambi fino alla parte più chiara interna e riducili a fettine. Spella lo scalogno e tritalo finemente. Scalda 4 cucchiai di olio in una casseruola, aggiungi lo scalogno e lascialo stufare dolcemente per 2 minuti. **Versa il brodo bollente**, e, quando inizia a bollire, aggiungi il semolino a pioggia, mescolando contemporaneamente con una frusta. Unisci i broccoletti preparati e prosegui la cottura su fiamma moderata per 10 minuti, mescolando di tanto in tanto. Tosta i pinoli in un padellino su fiamma bassa finché iniziano a dorare. Frulla la burrata con una presa di sale fino a ridurla in crema; snocciola le olive e riduci la polpa a dadini. **Frulla la zuppa di broccoletti** con un mixer a immersione fino a ridurla in una crema liscia e omogenea, regola di sale e suddividila nei piatti. Lascia riposare per 5 minuti, disponi al centro la burrata frullata, cospargi con la dadolata di olive e i pinoli tostati e completa con un filo di olio.

Preparazione 25 min.

Cottura 25 min.

"Se non vuoi usare il burro, fai abbrustolire i crostini di pane sotto il grill senza condimento e poi insaporiscili con le erbe".

Silvia Tatozzi



Di barbabietola e patate all'arancia

Per 4 persone
400 g di barbabietole - 300 g di patate a pasta bianca - 4 dl di latte - 1/2 litro di brodo vegetale - 1 dl di panna fresca - 1 cipolla bionda - 1 arancia non trattata - 120 g di pane tipo pugliese - 1 foglia di alloro - 1 rametto di dragoncello - 3 rametti di aneto - 20 g di burro - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Sbuccia le barbabietole e le patate, lavale e tagliale a dadini. Spella e trita finemente la cipolla e falla soffriggere in una casseruola con 3 cucchiai di olio; aggiungi le barbabietole, le patate e la foglia di alloro e lascia insaporire per 2-3 minuti.
Versa il brodo e il latte bollenti nella casseruola e prosegui la cottura su fiamma moderata per 20 minuti. Elimina l'alloro, aggiungi la scorza grattugiata di 1/2 arancia, il suo succo filtrato, la panna e regola di sale. Fuori dal fuoco, frulla con un mixer a immersione.
Taglia il pane a dadini di circa 1 cm, lasciali dorare in una padella con il burro e aggiungi le erbe aromatiche tritate finemente. Suddividi la crema nei piatti individuali, completa con i crostini caldi, una macinata di pepe e servi.

Di porri e patate dolci

Per 4 persone
500 g di patate dolci - 2 porri - 8 dl di brodo vegetale - 3 rametti di timo - 40 g di semi misti tostati - olio extravergine di oliva - noce moscata - sale

Sbuccia le patate, lavale, tagliale a fette di circa 1 cm di spessore e poi a dadini. Pulisci i porri e riducili a rondelle sottili. Scalda 4 cucchiai di olio in una casseruola, unisci le verdure preparate, lasciale soffriggere per 2-3 minuti e versa il brodo bollente.
Cuoci la crema per 15 minuti o fino a quando le patate saranno morbide. Preleva 1 cucchiaio colmo di dadini di patate e tienili da parte. Fuori dal fuoco frulla con un mixer a immersione fino a ottenere una crema liscia.
Regola di sale, unisci le foglioline di timo tritate finemente e un pizzico di noce moscata grattugiata e servi nei piatti. Cospargi la crema con i dadini di patate, completa con i semi tostati e servi.

Preparazione 20 min.

Cottura 25 min.

"Passa la crema in un colino a maglie fitte per eliminare gli eventuali residui di verdura non perfettamente frullati".

Silvia Bombelli



COOK'S NOTES

Mix salutare
Perfette da gustare nelle prime giornate fredde, le creme di verdura sono ricche d'acqua e una miniera di sali minerali, fibre e vitamine. Inoltre sono più digeribili delle zuppe e delle normali minestre perché gli ortaggi vengono frullati, rendendo le loro fibre più facilmente assimilabili.

NON SERVIRLE FREDDE NÉ BOLLENTI, MA CALDE AL PUNTO GIUSTO

Una scorta in frigo
Se ti è avanzata della crema di verdura, versala ancora calda in vasetti di vetro con chiusura ermetica, chiudili, capovolgili e lascia intiepidire; poi trasferisci i vasetti in frigo: si conserveranno fino a 2 settimane.



Nel suo 40mo anniversario **Probios** rinnova l'impegno a promuovere benessere, gusto e qualità nel rispetto dell'uomo e del pianeta.





40 anni di vita a favore della vita

Dal greco "Pro" "Bios": a favore della vita

È dal 1978 che Probios persegue con i suoi prodotti biologici vegetariani questa mission allo scopo di favorire comportamenti che rendano il nostro mondo migliore. Nel corso di questi 40 anni l'azienda fiorentina è diventata leader nel mercato dell'alimentazione biologica, ha creato molte linee di prodotti, si è imposta con autorevolezza in 43 Paesi sviluppando un fatturato molto importante: nonostante la crescita, non si è fatta mai distrarre dall'impegno fondante di favorire la sostenibilità ambientale e il benessere dei consumatori.

L'unicità dei prodotti Probios

A maggior ragione oggi, con un mercato bio in crescita al quale sono interessati anche competitors "bio-convertiti" dell'ultima ora. Scegliere i prodotti Probios significa avere la certezza garantita che le materie prime sono state coltivate senza la minima presenza o vicinanza di agenti chimici e di sintesi, o di organismi geneticamente modificati. E che il benessere e la qualità che offrono non è disgiunta dal piacere del gusto, elemento altrettanto importante per il benessere.







No gluten, high satisfaction

Probios, inoltre, da molti anni si dedica alla commercializzazione di prodotti senza glutine, molti dei quali anche mutuabili, per accompagnare l'alimentazione dalla colazione alla cena. Un classico sono le Fette biscottate della linea Rice&Rice: leggere, sempre fragranti, presenti anche in versione integrale, arricchite con semi di lino, girasole e quinoa. Per una colazione o una merenda gustosa oggi c'è la novità delle Ciambelline Rice&Rice prodotte senza olio di palma e disponibili anche nella variante con Gocce di Cioccolato.

FAI IL BRODO



Il segreto per ottenere un'ottima crema di verdura è un buon brodo: immergi in acqua fredda 2 coste di sedano, 1 carota, 1 cipolla steccata con 2 chiodi di garofano, 1 foglia di alloro, pepe in grani e sale grosso. Porta a ebollizione, lascia cuocere per 1 ora e poi filtra il brodo con un colino a maglie fini. Se vuoi dimezzare i tempi di cottura, usa la pentola a pressione.





Preparazione 25 min.

Cottura 20 min.

"Prima di utilizzare la feta, sciacquala sotto l'acqua corrente per eliminare l'eccessiva sapidità data dalla salamoia".

Silvia Tatozzi

Di spinaci e finocchi con feta arrostita

Per 4 persone
4 finocchi - 500 g di spinaci - 80 g di spinacini - 100 g di feta - 50 g di mandorle in polvere - 1 limone - 1 litro di brodo vegetale - 30 g di mandorle con la buccia - 1 scalogno - olio extravergine di oliva - sale

Monda gli spinaci, tagliali a striscioline e lavali in acqua fredda corrente. Elimina le prime foglie esterne dei finocchi, dividili a metà, inserisci la lama del coltello nella base del torsolo ed eliminala, poi tagliali a spicchietti sottili. **Spella lo scalogno**, taglialo a fettine e lascialo stufare dolcemente in una casseruola con 4 cucchiai di olio; unisci le mandorle in polvere e prosegui la cottura fino a quando inizieranno a dorare. Unisci i finocchi e gli spinaci e fai cuocere per 3-4 minuti. Versa il brodo bollente e cuoci per altri 15 minuti su fiamma moderata. Intanto trita grossolanamente le mandorle, lava e asciuga gli spinacini, spremi il limone e filtrane il succo. Sbriciola la feta con le mani. **Scalda 3 cucchiai di olio** in una padella antiaderente, unisci la feta e cuocila su fiamma vivace finché inizierà a dorare. Fuori dal fuoco versa nella casseruola con la crema di verdura il succo di limone, frullala con un mixer a immersione e regola di sale. Distribuisci la crema nei piatti individuali e completa con gli spinacini e la feta arrostita.

Di zucca al rosmarino con formaggio di capra e semi

"Se ti piace, puoi sostituire i semi di zucca con una dozzina di amaretti sminuzzati grossolanamente".

Patrizia Zanette

Preparazione 25 min.

Cottura 30 min.

Per 4 persone
500 g di zucca - 1 porro - 4 dl di latte - 4 dl di brodo vegetale - 120 g di formaggio di capra fresco - 40 g di semi di zucca tostati - 2 rametti di rosmarino - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Priva la zucca dei semi e dei filamenti scavandola con un cucchiaio ed elimina la scorza. Riduci la polpa a dadi di 2 cm. Elimina le foglie esterne del porro, la radice e la parte verde scuro delle foglie e riducilo a fettine. **Fai stufare il porro** in una casseruola con 3 cucchiai di olio, aggiungi la zucca, lasciala insaporire per 2 minuti e poi versa il brodo e il latte bollenti. Regola di sale e cuoci la zuppa per 20 minuti su fiamma moderata. **Scalda 3 cucchiai di olio** in un pentolino con gli aghi di rosmarino tritate finemente, spegni e lascia raffreddare. Frulla la zuppa con un mixer a immersione, regola di sale e pepe, suddividila nei piatti individuali e disponi al centro di ciascun piatto un po' di formaggio di capra. Cospargi con i semi di zucca e completa con l'olio al rosmarino e una macinata di pepe.



COOK'S
NOTES

Panna, latte & Co.
L'aggiunta della panna rende più vellutata la crema di verdura ma innalza l'apporto calorico. Se vuoi una variante più leggera, puoi utilizzare il latte, meglio se scremato, o lo yogurt greco, perfetto per regalare alla crema una consistenza voluttuosa senza appesantire. Se sei intollerante al lattosio, aggiungi invece una patata lessata e passata.

Di carote e ceci allo zafferano

Per 4 persone
500 g di carote - 400 g di ceci lessati - 8 dl di brodo vegetale - 1,5 dl di panna fresca - 1 bustina di zafferano - 1 spicchio d'aglio - 2 foglie di salvia - 20 g di burro - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Raschia le carote, lavale, tienine da parte una e taglia le rimanenti a fettine. Riduci la carota rimasta a nastri con un pelapatate e scottali per 30 secondi in acqua salata in ebollizione; poi scolali e trasferiscili in una ciotola con 1 cucchiaio di ceci e un filo di olio.
Spella lo spicchio d'aglio, schiaccialo e fallo rosolare in una casseruola con il burro e 2 cucchiai di olio. Elimina l'aglio, aggiungi la salvia, le carote a fettine e i ceci rimasti e fai insaporire per 2-3 minuti.
Versa il brodo bollente e cuoci la zuppa per 20 minuti su fiamma bassa. Incorpora la panna mescolata con lo zafferano e prosegui la cottura per 2 minuti; spegni e frulla con un mixer a immersione. Regola di sale, versa la crema nei piatti, guarnisci con i ceci e i nastri di carota tenuti da parte e completa con una macinata di pepe. Servi.



"Se vuoi dare un tocco speziato deciso, puoi sostituire lo zafferano con 1 cucchiaino di curry in polvere".
Diego Stadiotti

Preparazione 20 min.
Cottura 30 min.

Preparazione 25 min.
Cottura 20 min.

"Per una cottura uniforme del cavolfiore, taglia le cimette alle stesse dimensioni e incidi la base con un taglio a croce".
Silvia Bombelli



Di cavolfiore e cannellini ai pistacchi

Per 4 persone
500 g di cavolfiore - 300 g di fagioli cannellini lessati - 1 piccola cipolla rossa di Tropea - 1 rametto di rosmarino - 3 rametti di timo - 4/5 ciuffi di prezzemolo - 4 dl di latte - 5 dl di brodo vegetale - 30 g di pistacchi sgusciati - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Monda il cavolfiore, stacca le cimette, elimina il torsolo e lavale in acqua corrente; tienine da parte 3 e dividi le altre in cimette piccolissime. Spella e trita finemente la cipolla, falla stufare dolcemente in una casseruola con 4 cucchiai di olio, unisci i fagioli e le cimette di cavolfiore grandi e lascia insaporire per 5 minuti mescolando spesso.
Versa il brodo e il latte caldi in una casseruola e prosegui la cottura per 15 minuti. Intanto scalda 3 cucchiai di olio in una padella antiaderente, aggiungi le piccole cimette di cavolfiore tenute da parte e una presa di sale e cuocile su fiamma vivace per 3-4 minuti finché si abbrustoliranno.
Unisci alla zuppa le erbe aromatiche lavate, asciugate e tritate grossolanamente, poi frulla con un mixer a immersione fino a ottenere una crema. Regola di sale e pepe, suddividila nei piatti, completa con le cimette abbrustolite e i pistacchi tritati grossolanamente, completa con un filo d'olio e servi.

Belle di natura, buone di Ficacci.

NUOVA
CONFEZIONE
apri e chiudi



TAKE EAT

OLIVE VERDI CERIGNOLA

125 g

www.ficacci.it





delizie dal **fruttivendolo**

DI **CRISTIANA CASSÉ**

LO SAPEVI CHE...
SE APPENA ACERBA, È PIÙ SUCCOSA E CROCCANTE

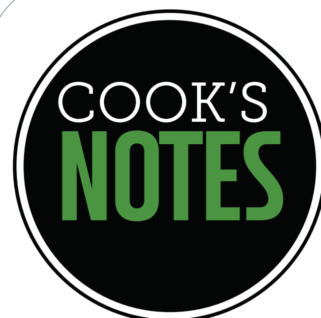
IL MARCHIO
Ha il marchio Igp (Indicazione geografica protetta) dal 2005 ed è riconosciuta in tutta Europa come specialità regionale.

Un frutto robusto
Ha una pezzatura medio-grande di 170-190 g e una notevole resistenza allo stoccaggio, al trasporto e alla conservazione domestica.

mela Golden Alto Adige Igp

A buccia gialla, con polpa succosa, aromatica, zuccherina e delicatamente aspra, la Golden delicious è la mela più diffusa in Italia e nel mondo. La sua origine non è dovuta a sintesi forzate in laboratorio (come accade per molte varietà), ma a un incrocio spontaneo tra pollini di due varietà preesistenti. Tutto questo è avvenuto negli Stati Uniti a fine Ottocento e, da allora, la Golden ha avuto una rapida diffusione. In Alto Adige, in particolare, le sue apprezzate caratteristiche organolettiche sono esaltate dal microclima fortemente favorevole: primavera piovosa ed estate e autunno assolati, con buona escursione termica tra il giorno e la notte. Non a caso le coltivazioni altotesine sono considerate a buon diritto il più grande meleto d'Europa (18.000 ettari frazionati in piccoli appezzamenti).

FOTO DI SONIA FEDRIZZI



NASCE IN UN TERRITORIO CHE SEGUE L'AGRICOLTURA INTEGRATA AL 96% (LE COLTIVAZIONI RESTANTI SONO BIO)

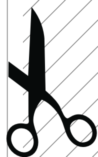
43

CALORIE PER ETTO
È ricca di vitamina C e fibre e ha un alto potere saziante

Consigli utili

1 Conservazione In casa queste mele si mantengono a lungo, anche 15-20 giorni, in luogo fresco, allargate in una cassetta senza sovrapporle (in modo che possano "respirare") e con il picciolo rivolto verso il basso.

2 In cucina È la mela più utilizzata per torte, crumble e confetture, ma è apprezzata anche in versione salata: a crudo per accompagnare salumi e formaggi; in cottura nei fondi di selvaggina e con carne di maiale.





Millefoglie con cavolo cappuccio

Preparazione **15 minuti**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **4 persone**

2 mele Golden - 1/4 di cavolo cappuccio - 1/2 dl di panna fresca - 1 cucchiaino di senape dolce - 20 g di zucchero a velo - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Lava le mele, privale del picciolo e della base e poi riducile a fette molto sottili (meglio se con l'affettatrice) nel senso della larghezza: elimina i semi via via, senza detorsolarle. Affetta molto finemente il cavolo cappuccio. **Fodera una teglia** con carta da forno, aggiungi le fette di mela e spolverizzale con lo zucchero a velo. Cuocile sotto il grill per 3-4 minuti, finché lo zucchero sarà caramellato, poi lasciale raffreddare. Intanto, riunisci in un vasetto a chiusura ermetica la senape, 4 cucchiai di olio, la panna, un pizzico di sale e una macinata di pepe, poi chiudi e agita bene fino a ottenere una salsa perfettamente emulsionata. **Allinea 4 piatti**, disponi in ognuno 4 fette di mela sovrapponendole un poco, poi aggiungi una manciatina di julienne di cavolo e condisci con un filo di salsa alla senape. Prosegui con gli strati fino a terminare gli ingredienti e servi subito.

Torta della nonna al Calvados

Preparazione **30 minuti**
Cottura **55 minuti**
Dosi per **8 persone**

800 g di mele Golden - 180 g di farina - 120 g di zucchero - 110 g di burro - 3 uova - 4 cucchiai di latte - 2 cucchiai di Calvados - 1 limone non trattato - 1 cucchiaino di cannella in polvere - 1 bustina di lievito per dolci - zucchero a velo - sale



STEP BY STEP



1

Sbuccia le mele, privale del torsolo e tagliale a fettine. Disponine metà in una ciotola e irrorale con il succo di limone. In un'ampia padella, fai sciogliere 20 g di burro con 50 g di zucchero, poi unisci le mele rimaste, copri e cuoci per 2-3 minuti. Togli il coperchio e fai rosolare le mele finché inizieranno a caramellare. Sfumale con il Calvados, spegni il fuoco, lasciale intiepidire e poi frullale fino a ridurle in crema.



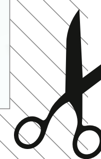
2

Fai fondere il burro rimasto a fuoco dolce. Monta le uova con 50 g di zucchero, 1 pizzico di sale e la scorza grattugiata del limone finché saranno gonfie e spumose. Incorpora la farina setacciata con il lievito, la cannella, il burro fuso, il latte e il composto di mele frullate.



3

Versa il composto in uno stampo di 24 cm di diametro, foderato con carta da forno bagnata e strizzata. Aggiungi le fettine di mela allineandole in senso circolare, spolverizza con lo zucchero rimasto e cuoci la torta in forno caldo a 180° per 45 minuti. Lasciala intiepidire, poi sformala e spolverizzala con un po' di zucchero a velo.





ACCENDI I FORNELLI E IL TUO TALENTO IN CUCINA.

Da ca' puccino in Piazza Diaz 5, a Milano, a pochi passi dal Duomo.



TANTI NUOVI CORSI E ATTIVITÀ

Lezioni private o di gruppo

Percorsi a più a lezioni

Eventi aziendali

Feste private e di compleanno



UNA LOCATION SPECIALE DOVE CUCINI TU!

Aperta 7 giorni su 7

Postazioni di lavoro attive

Sede tecnologica
e dal design contemporaneo

Cucina altamente attrezzata

GUARDA
il calendario dei corsi
su **www.scuoladicucina.it**
e **ISCRIVITI ON LINE.**

Per info e prenotazioni:
info.scuoladicucina@mondadori.it,
oppure chiama il numero
02.75423300.

IN COLLABORAZIONE CON

ca' puccino Arclinea



SPONSOR UFFICIALI

KENWOOD DēLonghi Better Everyday BRAUN

Emilia Zaini Cioccolato dal 1913 Molino Rossetto

SPONSOR TECNICI

tescoma. Con te in cucina Sommariva Pescheria Spadari

Cortilia Mengazzoli RUMMO CIÙ CIÙ MARCATO

GRUPPO MONDADORI

RICICLO CREATIVO

3 idee in vaso

Hai dei vecchi barattoli di vetro della marmellata o delle conserve che non utilizzi o di cui hai perso il tappo? Non buttarli, in poche mosse potrai trasformarli in pratici e originali accessori per la casa. Qui ti suggeriamo 3 idee, a seconda delle dimensioni: un contenitore per gli spazzolini, una lampada e infine un grazioso vasetto per mettere a dimora le tue aromatiche.

Occorrente

- 3 **barattoli di vetro**
- 1 **retina di metallo** a maglie larghe + **spago da cucina**
- 1 **attacco per lampada** a filo lungo + 1 **lampadina** a LED

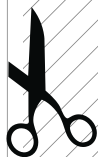
CONTENITORE PER ERBE
I barattoli più piccoli sono ideali per mettere a dimora le erbe aromatiche e ricoverarle sul davanzale nei mesi più freddi. Per evitare che le radici marciscano, puoi sistemare sul fondo delle palline di argilla espansa che favoriranno il drenaggio dell'acqua.

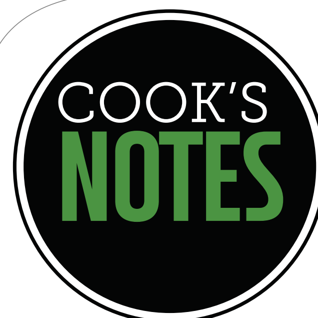


PORTASPAZZOLINI
Sistema la retina metallica (la trovi nei negozi di bricolage) in modo da coprire interamente l'apertura del vaso, lasciandola "sbordare" un paio di centimetri. Fissala con lo spago da cucina per tenerla tesa: in questo modo potrai avere tanti piccoli spazi dove alloggiare gli spazzolini.

LAMPADA
Con l'aiuto di chiodo e martello crea al centro del tappo un'apertura circolare del diametro dell'attacco elettrico che farà da supporto alla lampadina. Incastra l'attacco al coperchio nel foro creato, in modo che, dopo aver avvitato il tappo al barattolo, la lampadina rimanga sospesa.

FOTO DI THELMA&LOUISE

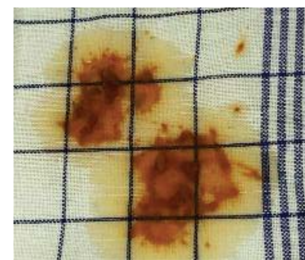




VIA LA MACCHIA DI

Sugo

Se è fresca, sciacqua il tessuto sporco sotto l'acqua tiepida, per evitare che l'unto penetri nelle fibre, poi versa un po' di **acqua ossigenata**, lascia agire qualche minuto e risciacqua. Se ormai è secca, applica sulla zona un po' di **bicarbonato** mescolato con un po' di **sale grosso**, poi lava in lavatrice.



Come pulire la teiera

Per eliminare l'**odore di muffa e umidità** dalla teiera, metti all'interno 1 **zolletta di zucchero** 2-3 ore prima di utilizzarla. Se si sono formate della macchie brune, riempi la teiera con l'**acqua di cottura delle patate**, lascia agire qualche ora e risciacqua.

Usale anche così uova scadute

1 Il guscio Trita il guscio dell'uovo finemente e disponilo intorno alle piante. La consistenza del guscio e le schegge allontaneranno le lumache dalle foglie, oltre a essere un ottimo fertilizzante per le piante.

2 Il tuorlo Ricco di minerali, aminoacidi e vitamine, è perfetto come base per preparare un impacco nutriente per capelli sfibrati. Mescola 2 **tuorli** con il succo di 1/2 **limone** e 3 cucchiai di **olio di germe di grano** (in erboristeria). Distribuisci il mix sulle lunghezze e avvolgile in fogli di carta stagnola. Scalda con il phon tiepido, lascia in posa per 10 minuti e procedi al normale lavaggio.

3 L'albume È utile per pulire e idratare il cuoio: monta a neve un albume e passalo con un panno sulla superficie di scarpe e borse.

NATURAL BEAUTY

Tonico per il viso ai tre frutti

Occorrente
250 ml di **acqua distillata**
1 **mela**
20 ml di **succo di melagrana**
5-6 **acini d'uva**

Procedimento
Lava la mela, tagliala a piccoli pezzi e trasferiscili in un pentolino con l'acqua distillata. Fai bollire a fuoco basso per 10 minuti, poi filtra e lascia intiepidire. Trasferisci il composto in un contenitore di vetro, unisci gli acini d'uva frullati e filtrati attraverso un colino, completa con il succo di melagrana, chiudi con il coperchio e scuoti per amalgamare gli ingredienti. Puoi conservare il tonico in frigo per 2-3 giorni al massimo.

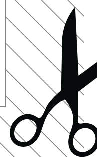


FOTO DI THELAMA&LOUISE

Dove butto... le lampadine

Alogene o a incandescenza: fuorilegge dal 1° settembre per l'entrata in vigore di una normativa europea, non possono essere riciclate e vanno gettate nell'indifferenziato. **Fluorescenti o a Led**: sono materiali definiti Raee, ossia Rifiuti da Apparecchiature Elettriche ed Elettroniche, e possono entrare nel circuito virtuoso del riciclo presso i centri di raccolta comunali o le isole ecologiche (per scoprire i punti di raccolta visita il sito www.ecolamp.it/centri-raccolta).







APRI LA TUA SCUOLA DI

E REALIZZA UN SOGNO.

sale&pepe

la scuola di Giallo

LA NOSTRA ESPERTA

Monica

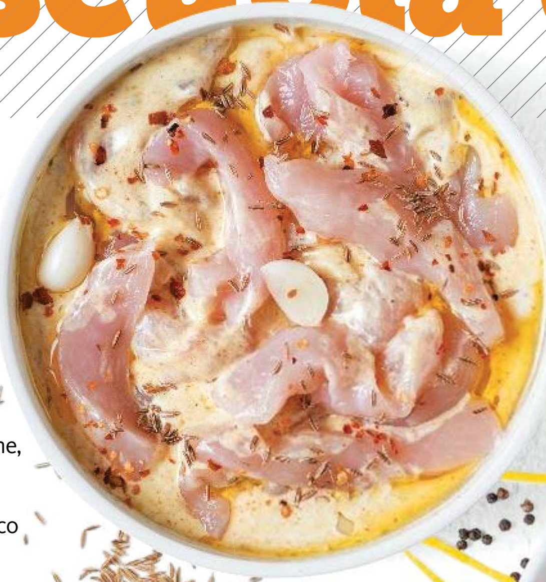
GASTRONOMA, RISTORATRICE E MAESTRA DI CUCINA SVELA TUTTI I SUOI SEGRETI



MARINARE la carne

Hai sempre cotto la carne in padella solo con un filo d'olio? Ecco i nostri consigli per dare ai tuoi secondi un sorprendente tocco in più. Una volta insaporita, sgocciolala e cuocila come più ti piace: sarà un successo garantito

A CURA DI **MAURO COMINELLI**



1 Pollo allo yogurt e senape

Mescola 170 g di yogurt greco con 1/2 cipolla e 2 spicchi d'aglio a fettine, 1 cucchiaio di senape, 1 di semi di cumino, 1 di succo di limone e poco peperoncino. Immergi 800 g di petto di pollo o di tacchino tagliato a listarelle, mescola e lascia insaporire per 3-4 ore.



2 Vitello al limone

Disponi in una pirofila la scorza a listarelle di 1 limone non trattato, il suo succo e un altro limone a fettine sottili; aggiungi 2 cucchiai di olio, 2 cipolle rosse a spicchietti, una macinata di pepe e 4-5 foglie di alloro. Immergi nella marinata 800 g di fettine di vitello , mescola e fai marinare per 1 ora.



3 Manzo al vino rosso

Metti in una pirofila 1 arrosto di manzo di 800 g con 2 carote, 2 cipolle e 2 coste di sedano a pezzetti, un mazzetto aromatico (alloro, salvia, timo e rosmarino) e una garzina chiusa con 1/2 stecca di cannella, 2 chiodi di garofano, 3-4 bacche di ginepro, 6-7 grani di pepe nero. Versa 1/2 bottiglia di vino rosso corposo e lascia riposare anche per una notte.



4 Maiale in agrodolce

Disponi in una ciotola 2 cm di zenzero sbucciato e grattugiato, 3 spicchi d'aglio tritati, 2 cucchiai di salsa di soia, 4 cucchiai di sakè o di vermouth dry, 1 cucchiaino di zucchero e una punta di cucchiaino di peperoncino sbriciolato. Mescola la marinata e immergici 800 g di filetto o lonza di maiale a cubotti; mescola ancora e lascia insaporire per 4-5 ore.

FOTO DI LUCA COLOMBO/STUDIO XL

rotolo ALLE CASTAGNE

Un arrosto di tacchino farcito con coppa macinata, salsiccia, mela e castagne. Da servire con una saporita salsina al balsamico e tante patate al forno

A CURA DI **MAURO COMINELLI** RICETTA DI **MONICA CESARI SARTONI** FOTO DI **MAURIZIO LODI**



Ingredienti

1,5 kg di fesa di tacchino
150 g di coppa fresca di maiale macinata
50 g di pancetta macinata
1 uovo
150 g di salsiccia
1 mela renetta
14 castagne lessate già pelate (si acquistano sottovuoto)
40 g di parmigiano reggiano grattugiato
vino bianco
brodo
3 scalogni
2 spicchi d'aglio
la mollica di 2 fette di pane
latte
erbe aromatiche (alloro, timo, rosmarino, salvia)
zucchero
aceto balsamico
farina
olio extravergine di oliva
sale e pepe



1

Prepara la carne

Prepara la fesa di tacchino: tagliala orizzontalmente a metà dello spessore, partendo dal lato più lungo, ma senza arrivare fino in fondo. Apri la fesa a libro, mettila fra 2 fogli di carta da forno e appiattiscila con un batticarne a circa 1/2 cm di spessore, in modo da ottenere un grande rettangolo.

Segue





2

Il mazzetto aromatico

Lava i rametti di erbe aromatiche, asciugale e legale a mazzetto con spago da cucina. Spella gli scalogni e l'aglio, tritali e mantienili separati. Immergi la mollica di pane in una ciotolina di latte.



3

Fai il ripieno

Mescola in una grande ciotola la coppa fresca di maiale, la salsiccia, la pancetta, l'uovo, il parmigiano reggiano, l'aglio tritato, la mollica sgocciolata e strizzata, sale e pepe. Aggiungi anche la mela sbucciata e tagliata a dadini e le castagne.

TUTTE LE VARIANTI

Puoi realizzare gli arrotolati ripieni in tanti modi diversi. Al posto della fesa di tacchino, puoi usare carne di vitello o di maiale oppure anche coniglio disossato. Per il ripieno, l'unico limite è la tua fantasia. Prova a farcirlo con il composto delle polpette, con carciofi tagliati a spicchi e stufati, bastoncini di verdure e di salumi (carote, zucchine, melanzane e peperoni; speck, prosciutto crudo e cotto) oppure con verdure a foglie larghe (verza o cavolo cappuccio). Per dargli un ulteriore tocco sfizioso, puoi avvolgere la sua superficie con pancetta stesa o arrotolata oppure con speck non troppo magro e quindi legarlo, come spiegato nella pagina successiva.





CON FRITTATA
E BIETE

Scotta 500 g di biete da taglio in acqua bollente salata per 3 minuti, scolale, passale sotto acqua fredda, strizzale e tritale. Rosolale con poco burro e 1 spicchio d'aglio schiacciato per 5 minuti e falle raffreddare. Sbatti 3 uova con un pizzico di sale e 30 g di grana padano grattugiato. Scalda poco olio in una padella antiaderente, versa metà del composto di uova e cuoci la frittata 1 minuto per lato. Prepara nello stesso modo una seconda frittata. Taglia e appiattisci la fesa di tacchino come spiegato, coprila con le biete, le frittate, 100 g di mortadella e 100 g di prosciutto cotto a fette. Arrotola la carne sul ripieno e legala con spago da cucina. Scalda 50 g di burro e un filo d'olio nella casseruola con 2 spicchi d'aglio in camicia e rosola la carne uniformemente. Sala, pepa e sfuma con 1 dl di Marsala; bagna con 1 dl di brodo caldo, copri e cuoci in forno già caldo a 160° per circa 3 ore, unendo poco brodo caldo se necessario.

Farcisci il tacchino 4

Stendi il ripieno sulla fetta di tacchino preparata, lasciando liberi circa 3 cm su ciascun lato del rettangolo.





5 Chiudi e lega

Arrotola la carne su se stessa, partendo dal lato più lungo del rettangolo e legala con più giri di spago da cucina (vedi box a sinistra).

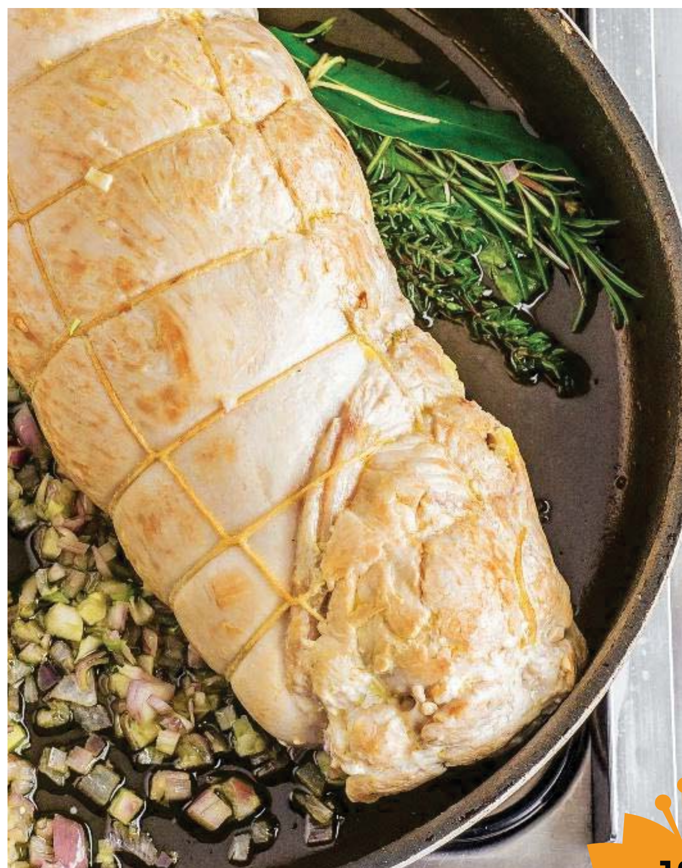


Rosola il rotolo 6

Scalda una casseruola a fondo spesso che possa andare in forno con un filo di olio, unisci l'arrosto e rosolalo a fiamma media su tutti i lati. Regola di sale e pepe, unisci il trito di scalogno e il mazzetto di erbe aromatiche e prosegui a rosolare per 3-4 minuti.

L'ARTE DI LEGARE

Procurati un pezzo di spago piuttosto lungo e fai un primo giro di spago attorno alla parte più larga dell'arrosto e fissalo a una delle estremità con un doppio nodo. A 2 cm di distanza, forma un'asola di spago con il pollice della mano sinistra, fai girare il filo con la mano destra attorno al pezzo, poi passalo nell'asola e tira. Ripeti l'operazione ogni 2-3 cm fino a legare tutto l'arrosto. In alternativa, annoda attorno al rotolo tanti pezzetti di spago, tenendoli distanziati 2-3 cm l'uno dall'altro; quindi uniscili in senso longitudinale con 2-3 pezzi di spago più lunghi. Ancora più semplicemente puoi usare lacci in silicone alimentare o gli appositi elastici.

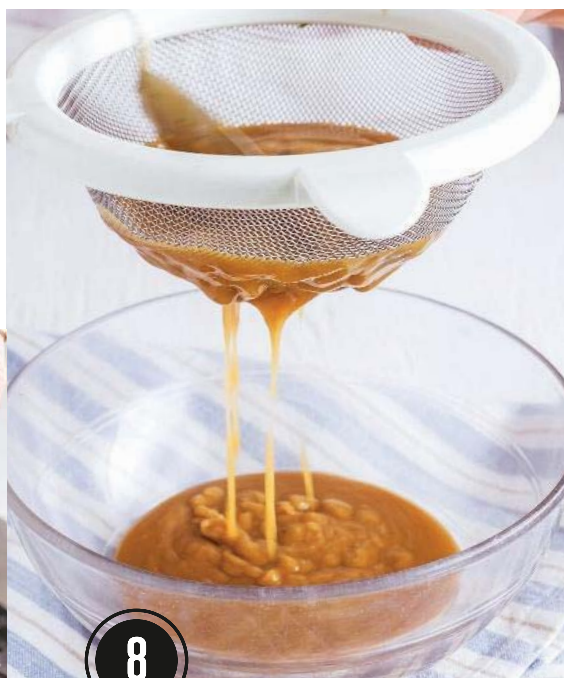


Completa la cottura in forno

Irrora l'arrosto con 1 dl di vino, fallo quasi del tutto evaporare, versa 1 dl di brodo bollente e copri. Cuoci in forno già caldo a 160° per almeno 3 ore, aggiungendo poco brodo, se necessario. Sgocciola l'arrotolato, avvolgilo in un foglio di alluminio e fallo riposare per 5 minuti con un peso sopra.

7





8

Fai la salsa e servi

Riscalda il fondo di cottura con un mestolo di brodo, 3-4 cucchiai di aceto balsamico e 1 cucchiaino di zucchero. Incorpora 1 cucchiaio di farina setacciata e, mescolando con una frusta a mano, prosegui la cottura, fino a ottenere una salsina addensata. Passala al setaccio e montala a fuoco basso con un filo di olio. Taglia l'arrotolato a fette di circa 1 cm di spessore e servilo con la salsina calda, accompagnandolo a piacere con patate al forno (vedi box sotto).



PATATE AL FORNO

Sbuccia 1 kg di patate, meglio se a pasta gialla, sciacquale sotto acqua fredda corrente e tagliale a pezzettoni regolari; immergili man mano in una ciotola con acqua fredda. Scalda 3-4 cucchiaio di olio con 3-4 spicchi d'aglio in camicia e 2 rametti di rosmarino in una padella a bordi alti; aggiungi le patate sgocciolate e asciugate e saltale a fiamma vivace per 10 minuti, girandole molto spesso. Regola di sale e pepe e trasferisci patate, aglio, rosmarino e condimento in una teglia. Cuoci in forno già caldo a 180-200° per circa 30 minuti.

Starbene



•IL WEEK END DEL BENESSERE•

SALERNO 29•30 SETTEMBRE 2018

Porticato TEATRO AUGUSTEO – Piazza Amendola

CONSULENZE MEDICHE GRATUITE
Gastroenterologo - Nutrizionista - Ginecologo - Cardiologo
in collaborazione con il GRUPPO OSPEDALIERO SAN DONATO

TALK
L'importanza della prevenzione e dei corretti stili di vita
a cura degli esperti di STARBENE

AREA FITNESS
Classi speciali con personal trainer
in collaborazione con i VILLAGGI FITNESS VIRGIN ACTIVE

ANGOLO BENESSERE
Analisi del capello
a cura di esperti BIOSCALIN

Per info e prenotazioni: www.starbene.it

Patrocinio





In collaborazione con



GRUPPO OSPEDALIERO
SAN DONATO

Partner



Bioscalin®

Virgin active

GRUPPO MONDADORI



angelica SALATA

Superba torta da antipasto è una ciambella intrecciata arricchita con salumi e formaggi da gustare tiepida all'inizio di un ricco pranzo di festa

A CURA DI **MAURO COMINELLI** RICETTA DI **MONICA CESARI SARTONI** FOTO DI **MAURIZIO LODI**

Ingredienti

Per 8 persone
Per la pasta:
450 g di farina Manitoba
12 g di lievito di birra
220 ml di acqua minerale naturale
1 cucchiaino di zucchero
100 g di burro
3 tuorli
sale
Per farcire:
200 g di prosciutto crudo non troppo magro in una sola fetta
150 g di scamorza
100 g di Asiago
100 g di salsiccia spellata e sgranata
4 cucchiai di parmigiano reggiano grattugiato
12 olive verdi farcite al peperone



1

Taglia formaggi e crudo

Riduci il prosciutto crudo, la scamorza e l'Asiago a dadini di circa 1/2 cm di lato, aiutandoti con un coltellino; trasferisci gli ingredienti in tre ciotole. Per compiere questa operazione più velocemente, affetta prima gli ingredienti a listarelle, accosta 3-4 listarelle alla volta e quindi tagliale a dadini.



2

Il lievitino

Amalgama il lievito di birra sbriciolato con 70 ml di acqua minerale tiepida, 140 g di farina Manitoba e lo zucchero. Copri con pellicola e fai lievitare per 1 ora in un luogo tiepido. Aggiungi al lievitino ottenuto i tuorli, il burro morbido a dadini e 150 ml di acqua minerale tiepida e lavora gli ingredienti.



3

Completa la pasta

Versa la farina Manitoba rimasta a fontana sulla spianatoia, crea un incavo al centro, mettici il composto preparato e aggiungi 1 cucchiaino di sale all'esterno. Incorpora a poco a poco la farina al composto lievitato con una forchetta; quindi lavora con le mani l'impasto ottenuto per 10 minuti.

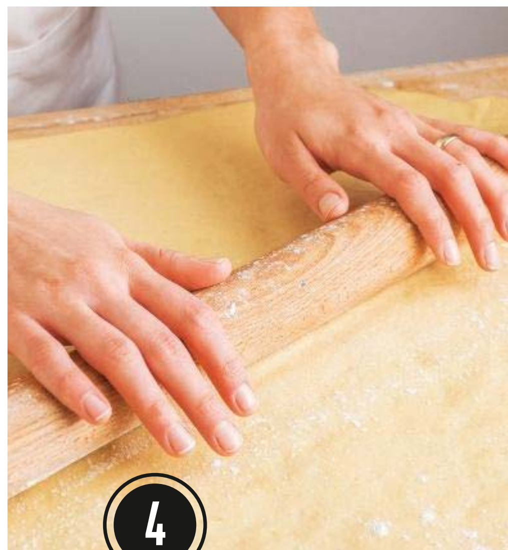


LA VERSIONE DOLCE

La ricetta che vi proponiamo è la rivisitazione salata del dolce creato dalle **Sorelle Simili** di Bologna, due gemelle famose in tutto il mondo per la loro scuola di cucina.
La ricetta originale della Torta Angelica si trova nel loro primo libro, *Pane e roba dolce* (Vallardi Ed). Per realizzarla, prepara la pasta come spiegato nella ricetta, sostituendo il sale con 75 g di zucchero. Farcisci la pasta stesa con 100 g di uvetta ammollata e 100 g di scorza d'arancia a dadini. Crea la ciambella intrecciata, spennellala con burro fuso e cuoci in forno già caldo a 200° per 25-30 minuti. Intanto, mescola 4 cucchiai di zucchero a velo con 1 albume, fino a ottenere una glassa fluida. Sforna la torta Angelica, spennellala subito con la glassa e falla raffreddare.

Segue





4

Fai lievitare e stendi

Forma una palla, incidila a croce sulla sommità, mettila in una ciotola e falla lievitare per 2 ore. Sgonfia la pasta con le mani e stendila con il matterello in un lungo rettangolo di circa 1/2 cm di spessore.

5

Farcisci

Distribuisci sulla pasta i dadini di prosciutto crudo, di scamorza e di Asiago, la salsiccia sgranata, le olive e il parmigiano reggiano.



VARIANTE IN ROSSO

Prepara l'impasto come spiegato nella ricetta. Intanto disponi 2 peperoni rossi sulla placca foderata con carta da forno bagnata e strizzata e falli abbrustolire in forno molto caldo per 40 minuti, girandoli spesso. Traferiscili subito in sacchetti per alimenti e lasciali raffreddare. Spellali, elimina piccioli, semi e nervature bianche, riducili in falde, tamponali con carta da cucina per asciugarli e tagliali a dadini. Stendi la pasta e spennellala con 2 cucchiai di concentrato di pomodoro diluiti con pochissima acqua. Aggiungi i peperoni, 40 g di pecorino grattugiato e le foglioline di 2-3 rametti di timo. A piacere, puoi unire anche 1 cucchiaio di pinoli tostati. Crea la ciambella intrecciata, spennellala con poco olio extravergine e cuocila in forno già caldo a 180° per circa 35-40 minuti.



6 Taglia

Arrotola la pasta partendo dal lato lungo, chiudi bene i bordi e lascia lievitare ancora per 20 minuti. Taglia il rotolo a metà nel senso della lunghezza, aiutandoti con un coltello affilato, in modo da ottenere 2 lunghe strisce.

Passaggio critico

Quando intrecci i nastri, muovili con delicatezza e senza fretta. Una parte della farcitura, cadrà sul piano di lavoro. Non preoccuparti, raccoglila e riposizionala all'interno della treccia prima di infornare.



7 Intreccia

Mantenendo le parti tagliate verso l'alto, intreccia fra loro con le mani le due strisce di pasta farcite.



8 Crea la ciambella

Traferisci la treccia sulla placca foderata con carta da forno bagnata e strizzata e dalle la forma di una ciambella, fissando bene le 2 estremità con le dita. Lascia lievitare ancora per 30 minuti e cuoci l'angelica per circa 40 minuti in forno già caldo a 180°. Servila tiepida o a temperatura ambiente.

DI CRISTIANA CASSÉ

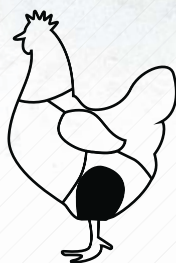
PREZZI E TIPOLOGIE
Il costo dei fusi varia secondo il tipo di allevamento: 6 euro al kg per quelli da allevamento intensivo (macellati a 35-60 giorni di età), 9 euro per quelli a lento accrescimento (macellati a 60-120 giorni di età), fino a 12 euro per i biologici (che non possono essere macellati prima di 81 giorni di età).

Lo scarto
Per i fusi, tra pelle e ossa, è di circa il 25% (arriva fino al 57% per l'intero pollo). Un fattore da tenere presente all'acquisto: per ottenere 100 g di polpa occorrono 130-140 g di fusi.

fusi di pollo

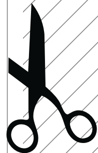
Sono la parte più morbida e golosa del pollo e, forse proprio per questo, hanno la fama di essere grassi, inadatti alle diete controllate. In realtà, mettendoli a confronto con il petto, si scopre che la differenza energetica è minima. Oltre a questo, il grasso è in buona parte asportabile e ha comunque una composizione favorevole, dove quello insaturo ("buono") supera decisamente il saturo ("cattivo"). Interessante, se non sorprendente, anche il valore proteico: 23 g di proteine per etto, contro le 20 del filetto di manzo.

Queste caratteristiche, unite all'alta digeribilità, all'ecletticità in cucina e al prezzo contenuto, fanno dei fusi di pollo un alimento eccellente, adatto a tutti i regimi alimentari e a tutte le età.



Il taglio
È definita fuso la parte inferiore della coscia, che va dall'attacco della sovracoscia fino allo snodo della zampa.

FOTO DI LUCA COLOMBO/ STUDIO XL





LA PELLE È MOLTO GRASSA: NELLA COTTURA ALLA GRIGLIA MANTIENE LE CARNI MORBIDE, MA NEGLI ALTRI CASI ANDREBBE ELIMINATA

117

CALORIE PER ETTO
Poche in più rispetto al petto, che ne apporta 100 per etto

Consigli utili

1 Acquisto I fusi devono avere odore gradevole e carne soda. Se premendoli rimane una fossetta, significa che la carne ha perso i liquidi e potrebbe non essere fresca. Quelli disossati sono ideali per farciture facili e golose: puoi chiedere al macellaio di prepararteli (costeranno un po' di più perché non c'è scarto).
2 Conservazione Tienili in frigo 2 giorni al massimo o fino a 3 mesi in freezer (poi lasciali scongelare in frigorifero e consumali subito).



Scottiglia al vino rosso

Preparazione **25 minuti**
Cottura **1 ora e 40 minuti**
Dosi per **4 persone**

8 fusi di pollo senza pelle - 4 fette di pane toscano - 1 peperone rosso - 240 g di pelati sgocciolati - 10 foglie di basilico - 10 foglie di prezzemolo - 2 cipolle - 3 spicchi d'aglio - peperoncino - 2 dl di vino rosso- olio extravergine di oliva - sale - pepe

Metti i fusi in una casseruola con un filo d'olio. Coprili con un foglio di carta da forno e appoggia sopra una casseruola più piccola con un peso dentro. Metti sul fuoco e lascia rosolare per 10 minuti. Togli il peso, la casseruola e la carta da forno, gira i fusi e ripeti l'operazione. Poi preleva i pezzi di pollo, salali e pepali.
Trita le cipolle con 2 spicchi d'aglio e fai appassire il tutto nella stessa casseruola usata per il pollo con poco olio e peperoncino. Sfuma con il vino, aggiungi i pelati tritati grossolanamente e cuoci per 15 minuti mescolando spesso.
Unisci il pollo, il peperone pulito e frullato, il prezzemolo e il basilico tritati. Copri a filo con acqua bollente e prosegui la cottura per 1 ora; regola di sale e pepa. Tosta il pane in forno e strofinalo con l'aglio rimasto. Servi la scottiglia con un filo d'olio a crudo e le bruschette.



Arrostini ripieni bardati con la pancetta

Preparazione **30 minuti**
Cottura **35 minuti**
Dosi per **40 persone**

8 fusi di pollo senza pelle - 80 g di pancetta a fettine - 150 g di ricotta di pecora - 40 g di grana padano grattugiato - 1 limone non trattato - 1 tuorlo - 1 mazzetto di, rosmarino e timo - 1 bicchiere di vino bianco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

STEP BY STEP



1 Incidi la polpa dei fusi nel senso della lunghezza, stacca la carne dall'osso e taglia quest'ultimo con una mannaia con un colpo secco: dovrà restare solo l'ultima parte, quella vicina alla zampa. Mescola la ricotta con il tuorlo, il grana padano, la scorza di limone grattugiata, una presa di sale, una macinata di pepe e una manciata di foglie di prezzemolo tritate finemente.

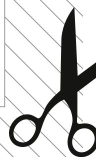


2 Trasferisci il ripieno in una tasca da pasticciere e farcisci i fusi: non riempirli eccessivamente per evitare che il ripieno fuoriesca in cottura. Ungili con poco olio e salali. Trita un po' di timo e rosmarino e fai aderire il mix ai fusi di pollo.



3 Avvolgi i fusi con le fette di pancetta e legali con più giri di spago da cucina. Disponili in una teglia rivestita con carta da forno, aggiungi 3 cucchiai di olio e il vino e cuoci in forno caldo a 160° per 30 minuti. Poi prosegui la cottura con la funzione grill per 5-6 minuti finché la pancetta sarà dorata. Elimina lo spago e servi i fusi con fagiolini lessati e conditi olio e sale.

RICETTA DI CLAUDIA COMPAGNI, FOTO DI LUCA COLOMBO/ STUDIO XL



dal mare in **pescheria**

DI **CRISTIANA CASSÉ**

AL MERCATO
Si trovano fresche (intere o in filetti) e surgelate (in filetti).

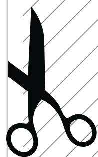
Odore di iodio
Le triglie di scoglio, le più pregiate, a volte emanano un intenso sentore di iodio: non preoccuparti, dipende da fatto che si cibano di alghe che ne sono ricche.

LO SAPEVI CHE...
NEL '700 ERANO CONSIDERATE AFRODISIACHE

triglie

Appartengono alla famiglia delle Mulidae, che ne comprende circa 80 specie. Secondo una teoria accreditata, devono il nome a un errore: anticamente si pensava che si riproducessero tre volte nel corso dell'anno, da cui il suffisso "tri". In realtà il periodo riproduttivo è unico, dalla primavera all'estate, mentre il momento migliore per il consumo va da settembre a dicembre. Le triglie che finiscono sulle tavole italiane sono in genere pescate nel Mediterraneo e possono essere di due tipi: quella di scoglio (Mullus surmuletus), pregiata e gustosa, e quella di fango (Mullus barbatus), meno saporita. Entrambe hanno lunghezza dai 10 ai 20 cm. Si distinguono per le scaglie sulle guance: due nella prima, tre nell'altra. Una differenza più semplice da osservare sta nel prezzo: alto per la varietà di scoglio e decisamente più abbordabile per quella di fango. Grazie al gusto caratteristico ma gentile, in cucina sono pesci eclettici, indispensabili nelle zuppe e adatti alla griglia, al gratin, alla frittura, in umido e nei sughi. Si accostano bene ai sapori mediterranei: capperi, olive, pomodori, limone, erbe aromatiche.

FOTO DI LUCA COLOMBO/ STUDIO XL





SONO PESCI MOLTO DELICATI, A CUI VANNO RISERVATI FUOCO DOLCE E COTTURA VELOCE

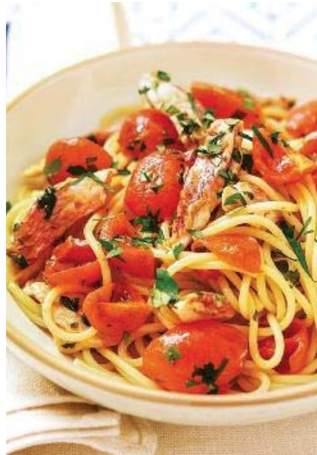
123

CALORIE PER ETTO
La polpa è magra, digeribile, ricca di ferro e Omega 3

Come trattarle

1 Pulizia
Hanno una pelle sottile che tende a rompersi: per squamarle usa un tocco leggero. Sono note per la gran quantità di spine: acquistarle in filetti è un modo per evitare l'inconveniente; meglio comunque controllare ed eliminare le lische residue con una pinzetta.

2 Conservazione
In frigo durano al massimo 2 giorni, in freezer fino a 2 mesi: congelale pulite e sfilettate, dopo averle lavate e tamponate con carta da cucina.



Spaghetti marinari al pomodoro

Preparazione **30 minuti**
Cottura **25 minuti**
Dosi per **4 persone**

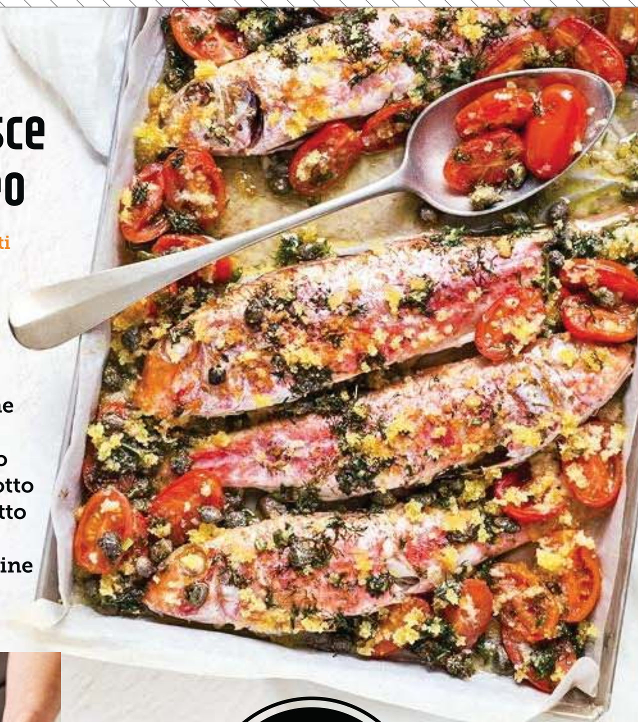
320 g di spaghetti
- 400 g di pomodori ramati
- 300 g di filetti di triglia
- 2 spicchi d'aglio
- 1 ciuffo di prezzemolo
- olio extravergine d'oliva
- sale - pepe

Riempi una pentola con acqua calda e portala e ebollizione. Tuffa i pomodori nell'acqua e sgocciolali dopo 1 minuto. Lasciali intiepidire e spellali. Tagliali a metà nel senso della larghezza e privali dei semi; quindi tagliali a spicchietti.
Spella gli spicchi d'aglio, lava e asciuga e il prezzemolo e trita entrambi finemente. Fai rosolare il mix con 6 cucchiai di olio in una padella capiente e poi aggiungi i pomodori. Salali, pepali e cuocili a fiamma vivace per 10 minuti, mescolando spesso o scuotendo la padella.
Aggiungi i filetti di triglia tagliati in grossi pezzi e prosegui la cottura per 3 minuti girandoli delicatamente. Lessa gli spaghetti in abbondante acqua bollente salata e scolali al dente. Versali nella padella con il sugo e spadellali per qualche istante in modo che si condiscano bene.

Gratin di pesce mediterraneo

Preparazione **30 minuti**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**

800 g di triglie - 250 g di pomodori datterini - 50 g di mollica di pane leggermente raffermo - 20 g di acciughe sotto sale - 10 g di capperi sotto sale - 10 g di finocchietto selvatico - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine di oliva - sale



STEP BY STEP



1

Metti le acciughe sotto un getto d'acqua leggero e sciacquale bene, poi lasciale in una ciotolona colma d'acqua per 20 minuti. Fai lo stesso con i capperi. Lava i pomodorini e tagliali a metà. Trita la mollica di pane nel mixer con 2 cucchiai di olio. Intanto squama le triglie con molta delicatezza, eviscerale e sciacquale dentro e fuori. Asciugale con carta da cucina, salale internamente e disponile in una teglia rivestita con carta da forno.



2

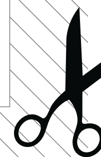
Sgocciola le acciughe, aprile a libro, privale della lisca centrale e tagliale a tocchetti. Scola i capperi, sciacquali, asciugali con carta da cucina e tritali. Spella lo spicchio d'aglio, schiaccialo e fallo dorare in un pentolino con 5 cucchiai di olio. Quindi eliminalo, abbassa la fiamma e unisci le acciughe. Mescola finché si saranno sciolte, aggiungi i capperi e il finocchietto tritato e lascia intiepidire.



3

Versa il sughetto sulle triglie distribuendolo uniformemente, unisci i pomodorini e salali. Cospargi il tutto con la mollica di pane tritata e metti la teglia in forno già caldo a 180°. Cuoci per 15-20 minuti e servi.

RICETTA DI CLAUDIA COMPAGNI, FFOTO DI LUCA COLOMBO/ STUDIO XL



microonde

DI **MONICA PILOTTO** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

1

Consigli in pillole
Per ottenere il massimo usa pochi liquidi e condimenti; cuoci gli alimenti in contenitori in vetro, pirex, silicone e porcellana con coperchi adatti o con la pellicola per microonde per non farli asciugare troppo e non schizzare le pareti; non usare contenitori in metallo.

2

Sfrutta tutte le funzioni
Usi il microonde solo per riscaldare o scongelare? Che peccato! Oggi i modelli più avanzati assicurano prestazioni speciali: cottura a vapore, fritture croccanti e leggere, grill potenti per ottenere cibi gustosi e dorati in superficie, lievitazioni di impasti in sole 2 ore al posto delle 8 ore fuori dal forno e programmi di fermentazione e per fare lo yogurt in casa. Alcuni propongono numerose ricette già preimpostate, così tutto diventa più facile.



PREZIOSO ALLEATO IN CUCINA
L'innovativa tecnologia Dual Crisp offre prestazioni da gran gourmet in tempi dimezzati. Il nuovo microonde Supreme Chef permette di realizzare interi menu grazie a 60 ricette preimpostate e cinque metodi di cottura: Precision Bake per cuocere come in un forno convenzionale con incrementi di temperatura di 5° per volta; Dual Crisp per cibi croccanti e fritti senza olio; Dual Steam per cotture a vapore; XXL Grill da 1200W per grigliare alla perfezione; Dough Rising per lievitazioni a 38° (Whirlpool, capacità forno 33 litri, cm 49x54x37,3h, **€ 384**).

3

Piatti sani e veloci
Se usi bene questo super forno, avrai sempre cotture perfette. I tuoi piatti, da preparare in una manciata di minuti, saranno appetitosi e sani. I cibi cotti senza acqua e in tempi brevi mantengono un valore nutrizionale più elevato rispetto a quelli preparati in modo classico. In più puoi cucinare con una quantità molto limitata di grassi.



Zuppa di cipolle

Per 4 persone
1 kg di cipolle bionde o bianche - 1 cucchiaio scarso di farina - 50 g di burro - 3-4 dl di brodo vegetale - 80 g di emmentaler - 1 baguette - timo - sale - pepe

Spella e affetta finemente le cipolle, disponile in una pirofila con la farina, il burro a pezzetti, qualche rametto di timo e un pizzico di sale; copri con un piatto di ceramica e cuoci a 750 W per 6 minuti. **Aggiungi il brodo**, mescola, copri di nuovo con il piatto e cuoci per altri 5 minuti. Distribuisci la zuppa nelle ciotole, disponi in ciascuna ciotola 1-2 fettine di pane tostato e spolverizza con l'emmentaler grattugiato con la grattugia a fori larghi. Profuma con abbondante pepe macinato, fai riposare per qualche minuto e servi.

Pesce all'agro

Cottura
9 min.



Per 4 persone
1 branzino (o pagello od orata) di 800 g - 2 limoni non trattati - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine di oliva - sale - pepe rosa

Pulisci il branzino, lavalo e asciugalo. Salalo all'interno e sistemalo su un foglio di carta da forno; condiscilo con il succo di 1 limone, un filo di olio e aggiungi l'aglio; lava, asciuga e taglia a fettine sottili il limone rimasto, poi ricopri con queste il pesce. Profuma con una manciatina di bacche di pepe rosa. **Chiudi la carta da forno**, formando un cartoccio (non usare le graffette di metallo per sigillarlo) e trasferisci nel forno a microonde per 9 minuti a 750 W. A fine cottura lascia riposare per 3 minuti e poi servi. La cottura a microonde esalta il sapore del pesce: non disperdendo i succhi naturali, la polpa si mantiene più morbida.

Free-standing da chef

PESO SOTTO CONTROLLO

Dotato di 8 programmi automatici preselezionabili per cuocere ogni tipo di pietanza, ha grill al quarzo per funzione combinata grill e microonde in 3 stadi di potenza e 4 programmi di scongelamento, più il controllo automatico del peso e del livello di potenza (Bosch, da 25 litri, cm 51,3x40,8x30,5h, **€ 307**).



FONDO IN CERAMICA

Per una cottura a puntino e un minor consumo energetico, ecco la tecnologia Inverter che consente l'emissione costante e regolare dell'intensità delle microonde, così come il piano piatto interno in ceramica ne assicura la distribuzione uniforme (Caso Design-Punto De, da 25 litri, cm 51x40,5x30,5h, **€ 370**).



COTTURA COMBINATA

Grill e microonde in cottura combinata per cibi più sani, leggeri e gustosi, dalla gratinatura perfetta; completo di griglia metallica per rosolare e grigliare, ha display digitale con orologio e piatto girevole in vetro termoresistente del diam. di cm 31,5 (Electrolux, da 28 litri, cm 51,9x45,8x31,8h, **€ 158**).



GRILL + VAPORE

Oltre ai 17 programmi per cuocere a vapore, con o senza grill, stufare e grigliare, questo microonde è completo di Steam+, strumento di cottura composto dal piatto PanaCrunch, da una griglia e da un coperchio per combinare cottura grill e a vapore (Panasonic, da 23 litri, cm 53,5x42x33h, **€ 199,99**).



CAPACITÀ SUPERIORE

Smart Oven HotBlast™ ha uno spazio interno molto capiente e una distribuzione migliore del calore grazie alla grande ventola; potenti il Grill XL, il sistema Slim Fry per friggere senza olio e Crusty Plate per cuocere i surgelati in modo uniforme (Samsung, da 35 e 32 litri, cm 52,3x48,8x30,9h, a partire da **€ 349**).



GialloZafferano

GRUPPO

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano
laura.maragliano@mondadori.it

PROGETTO GRAFICO
Silvano Vavassori e **Daniela Arsuffi**

REDAZIONE
Enza Dalessandri
enza.dalessandri@mondadori.it
(caporedattore)

Barbara Galli
barbara.galli@mondadori.it
(caporedattore)

Livia Fagetti
livia.fagetti@mondadori.it
(caporedattore)

Cristiana Cassé
cristiana.casse@mondadori.it
(caposervizio)

Alessandro Gnocchi
alessandro.gnocchi@mondadori.it
(caposervizio)

Barbara Roncarolo
barbara.roncarolo@mondadori.it
(caposervizio web)

Monica Pilotto
monica.pilotto@mondadori.it
(vicecaposervizio)

Silvia Bombelli
silvia.bombelli@mondadori.it

Mauro Cominelli
mauro.cominelli@mondadori.it

Daniela Falsitta
daniela.falsitta@mondadori.it

Silvia Tatozzi
silvia.tatozzi@mondadori.it

REDAZIONE GRAFICA
Silvano Vavassori
silvano.vavassori@mondadori.it
(caporedattore)

Daniela Arsuffi
daniela.arsuffi@mondadori.it
(caposervizio)

Ornella Claudia Indovina
ornella.indovina@mondadori.it

Susanna Meregalli
susanna.meregalli@mondadori.it

Diego Stadiotti
diego.stadiotti@mondadori.it

Silvia Viganò
silvia.vigano@mondadori.it

Patrizia Zanette
patrizia.zanette@mondadori.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi
cinzia.campi@mondadori.it
(responsabile)

Paolo Riosa
paolo.riosa@mondadori.it (ricerca fotografica)

CON LA COLLABORAZIONE
della redazione web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Alessandra Avallone, Monica Cesari Sartoni, Claudia Compagni, Roberta Fontana, Daniela Malavasi, Anna Pacchi, Eleni Pisano, Maurizio Polenghi, Michela Prandoni, Francesca Tagliabue

IN CUCINA
Francesca Bagnaschi, Alexandra Olenina, Elena Tettamanzi, Francesca Versolatto

FOTO
Luca Colombo, Sara D'Alberto, Sonia Fedrizzi, Gian Marco Folcolini, Maurizio Lodi, Mauro Padula, Michele Tabozzi (ritratti), Thelma&Louise

STYLIST
Alice Barsotti, Laura Cereda, Stefania Frediani

GRUPPO MONDADORI

FIEG Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539

"La crema di cachi regala un tocco di freschezza alla mousse di cioccolato e la rende sublime"

"Ecco i pizzoccheri rivisitati, con crescenza, zucca e pera. Ho voluto rischiare e li ho serviti a un amico valtellinese... Mi ha chiesto la ricetta"

"Il pesce fasciato con verdure a nastro è un'idea geniale: il contorno diventa un decoro scenografico e il gusto ci guadagna"

"Ormai le mie figlie sono grandi ma li vogliono ancora: i biscotti scheletro sono un must di Halloween (e li preparo in un attimo)"

"Il sapore dolce della crema di zucca con lo spunto acido del formaggio di capra: un matrimonio d'amore"

NEL PROSSIMO NUMERO
IN EDICOLA IL **17 OTTOBRE**

30 idee CON LA CARNE MACINATA

Polpette, polpettoni, arrotolati ragù, tartare, hamburger, crostini: un mondo di proposte appetitose con l'eclettica polpa di manzo.

Patate farcite

Prima le cuoci in forno avvolte in un foglio di alluminio e poi le farcisci con irresistibili ripieni che profumano d'autunno. Un esempio? Salsiccia alla salvia con zucca e cannella.

Straordinarie torte SENZA UOVA

Dalla cake di carote a quella di zucca, fino ai classici con cioccolato, caffè e frutta secca. Tanti dessert più leggeri e golosi che mai.

... E TANTO ALTRO!

ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.P.A.
SEDE LEGALE
via Bianca di Savoia 12, Milano
REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE
20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421- Fax 02/75422683
Casella postale n. 1833, 20101 Milano.
Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I.
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.
SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it; telefono: dall'Italia 199.111.999 (per telefoni fissi: euro 0,12 + IVA al minuto senza scatto alla risposta. Per cellulari costi in funzione dell'operatore); dall'estero tel.: +39 041.509.90.49. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; fax: 030.77.72.387; posta: scrivere all'indirizzo: Press-Di Abbonamenti S.p.A. - C/O CMP Brescia - via Dalmazia, 13 - 25126 BS. L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI a cura di Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl (tel. 045/8884400) email collez@mondadori.it, conto corrente n°77270387, inviare importo a PressDi Servizio Collezionisti specificando sul bollettino il proprio indirizzo e i numeri richiesti
CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ
Mediamond S.p.A. Palazzo Cellini – Milano Due 20090 Segrate, tel: 02 21025259 e-mail contatti@mediamond.it ; tariffa inserzioni a pagina colori: €21.000.

Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017.
Stampa: Elcograf S.p.A., via Mondadori 15, Verona

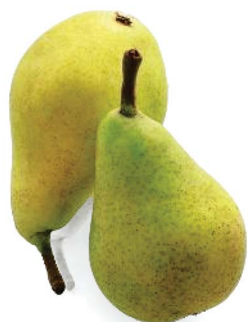
Gioca con noi!

Usa i tre ingredienti che trovi qui per preparare una ricetta, aggiungine altri per completarla e inviaci la tua creazione. La più bella sarà pubblicata sul prossimo numero



Pasta brisée

Corposa ma friabile, è perfetta per le farciture cremose, che è in grado di accogliere senza "scomporsi". Il guscio perfetto per torte, tartellette e fagottini o per coprire le cocotte.



Pere

Sono forse i frutti più adatti a confrontarsi con i sapori salati. I formaggi prima di tutto, ma anche salumi e pesci affumicati.

Gorgonzola

Fondente nella versione dolce, più compatto in quella piccante, è protagonista di stuzzichini, sughi, creme e ripieni.



Come partecipare

Quando hai preparato la tua ricetta, utilizzando tassativamente gli ingredienti indicati qui sopra, fotografala e scrivi un breve testo, dove racconti quali altri ingredienti occorrono e come cucinarla, un passaggio per volta. Poi inquadra questa pagina con l'**app della Realtà Aumentata** (info a pag. 8) o vai su **www.giallozafferano.it** nello spazio dedicato alla rivista, carica la foto e la ricetta e scrivi due parole su di te. Per esempio puoi raccontarci chi sei e da quale idea nasce il tuo piatto. La ricetta deve arrivare entro il **3 ottobre**. Perché così presto? C'è un motivo: noi della redazione guardiamo tutte le ricette, selezioniamo la più appetitosa, la più bella o la più curiosa e la pubblichiamo sul prossimo numero della rivista.



LA VINCITRICE



Uva, noci e crescenza: sono gli ingredienti proposti il mese scorso per la nostra sfida. Tra i molti che l'hanno raccolta, guadagna il podio **Gabriella.** Mamma a tempo pieno, un blog e due gatti, dice di se stessa: "Ho un pc sempre acceso e la cucina laboratorio con calderoni sempre in fermento". E meglio di così questo esperimento non poteva riuscirle, complimenti!



Cheesecake all'uva fragola

Per 8 persone
Per la base: 40 g di farina - 60 g di zucchero semolato - 2 uova - 30 g di noci sgusciate e tritate - 25 g di burro fuso salato - 1 pizzico di lievito in polvere per dolci
Per il gelée d'uva e la mousse di crescenza: 500 g di uva fragola - 300 g di crescenza - 200 g di yogurt greco - 200 ml di panna fresca - 100 g di zucchero a velo - 16 g di gelatina in fogli - 3 gocce di estratto di vaniglia

Cuoci la base. Monta le uova con lo zucchero semolato. Trita le noci con la farina, unisci la punta di un cucchiaino di lievito per dolci e e aggiungi il tutto delicatamente alle uova; infine unisci il burro. Versa l'impasto in uno stampo a cerniera da 16- 18 cm foderato con carta forno e cuoci in forno a 180° per 12 minuti. Fai raffreddare la base e sformala.
Prepara il gelée. Metti a bagno la gelatina in acqua fredda. Lava l'uva, asciugala, privala dei semi e frullala a crema. Versala in una casseruola con 50 ml di acqua, aggiungi metà della gelatina strizzata e cuoci per 5 minuti dal momento dell'ebollizione. Passa il gelée al setaccio facendolo cadere in uno stampo di circa 12 cm di diametro. Prelavane una piccola parte e falla cadere in grosse gocce su un foglio di carta da forno: ti serviranno per decorare. Metti lo stampo in frigo per almeno 5 ore.
Fai la mousse. Mescola la panna con la gelatina rimasta ben strizzata e cuocila per 5 minuti dal momento dell'ebollizione. Lasciala raffreddare, quindi miscelala con la crescenza, lo yogurt, lo zucchero a velo e l'estratto di vaniglia. Sistema la base di pasta su un piatto di portata, metti intorno l'anello della teglia e copri con uno strato di mousse; passa in frigo per 2 ore. Appoggia al centro della torta il disco di gelée e versa sopra e intorno la mousse rimasta. Fai raffreddare la cheesecake per altre 2 ore, decorala con le gocce di gelée tenute da parte e servi.